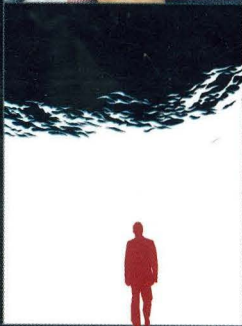
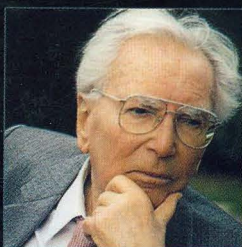


Viktor E. Frankl

Omul în căutarea sensului vieții



**METEOR
PRESS**

PESTE 2 MILIOANE DE EXEMPLARE VÂNDUTE!

Viktor E.
Frankl

**OMUL
ÎN CĂUTAREA
SENSULUI
VIEȚII**

Omul în căutarea sensului vieții este mai mult decât povestea biruinței lui Viktor E. Frankl asupra morții: este o remarcabilă combinație de știință și umanism și o introducere în cea mai semnificativă mișcare psihologică a zilelor noastre.

Gordon W. Allport, psiholog

Cartea conține probabil cea mai importantă concepție psihologică de la Freud și Adler încoace. Credința necondiționată într-un sens necondiționat – acesta este mesajul lui Frankl pentru cititori.

The American Journal of Psychiatry

Viktor Frankl a trăit experiența a trei ani de inimaginabilă teroare în lagărele naziste ale morții, printre care cele de la Auschwitz și Dachau. În timpul suferinței îndurate și parțial din cauza acesteia, și-a pus la punct viziunea psihoterapeutică originală cunoscută sub numele de logoterapie. În centrul teoriei sale stă convingerea că forța motivatoare fundamentală a omului este căutarea sensului vieții. Cartea de față conține istorisirea vieții unui om care, dintr-un număr, a redevenit o persoană.

Dr. Viktor E. Frankl (1905–1997) a fost profesor de neurologie și psihiatrie la Universitatea din Viena. Timp de 25 de ani a activat ca șef al Clinicii de Neurologie din Viena. Logoterapia sau analiza existențială creată de el a ajuns să fie cunoscută drept cea de-a treia școală vieneză de psihoterapie. Frankl a ținut cursuri la universitățile Harvard, Stanford, Dallas și Pittsburg și a fost profesor de logoterapie la U.S. International University din San Diego, California. Cele 32 de cărți scrise de el au fost traduse în 31 de limbi. Omul în căutarea sensului vieții s-a vândut în câteva milioane de exemplare și a intrat în categoria „celor mai influente zece cărți ale Americii”.



ISBN: 978-973-728-368-9



9 789737 283689

www.meteorpress.ro

Distribuție la:

telefon/fax: 021. 222. 33. 12

021. 222. 83. 80

e-mail: editura@meteorpress.ro

comenzi@meteorpress.ro

Viktor E. Frankl

Omul în căutarea sensului vieții

Traducere din limba engleză de Silvian Guranda

**METEOR
PRESS** 

Redactor: Emanuela Jalbă-Șoimaru
Corector: Viorica Dumitrenco
Tehnoredactor: Rodica Boacă
Copertă: Dorin Dumitrescu

Titlul original: *Man's Search for Meaning*
Copyright © 1984 Viktor E. Frankl
Published by arrangement with the Estate of Viktor E. Frankl

© 2009 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PRESS

Str. Bahluiului nr. 1, 011281, sector 1, București, C.P. 41-128
Tel.: 021.222.33.12; Fax: 021.222.83.80
E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:
Tel./Fax: 021.222.33.12; 021.222.83.80
E-mail: comenzi@meteorpress.ro
www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FRANKL, VIKTOR EMIL

Omul în căutarea sensului vieții / Viktor E. Frankl ;
trad.: Silvian Guranda. - București : Meteor Press, 2009

Bibliogr.
ISBN 978-973-728-368-9

I. Guranda, Silvian (trad.)

821.112.2(436)-94=135.1
616.89(0:82-94)

B-dul Tudor Vladimirescu, nr. 31,
sector 5, București, ROMANIA



fedprint
tipografie

Tel.: 411.00.55; 411.47.76 fed@promo.ro

Cuprins

Prefață de Gordon W. Allport	7
Prefață la ediția din 1984	13
Partea întâi	17
Experiențe din lagărul de concentrare	17
Partea a doua	107
Logoterapia pe scurt	107
Postfață din 1984	149
Pledoarie pentru optimismul tragic	149
Cărți de Viktor E. Frankl disponibile	171
Despre autor	175

În amintirea mamei mele

Prefață

DR. FRANKL, PSIHIATRU ȘI SCRITOR, ÎȘI ÎNTREABĂ UNEORI PACIENȚII care suferă de o mulțime de necazuri mai mici sau mai mari: „Care este motivul pentru care nu te sinucizi?” Din răspunsul pe care i-l dau aceștia, adeseori el poate să stabilească o linie călăuzitoare pentru demersul său psihoterapeutic: în viața unuia e vorba de dragostea care îl leagă de copilul său; în viața altuia, e vorba de un talent care așteaptă să fie folosit; iar într-a altuia, poate numai de niște amintiri șterse, dar care merită a fi păstrate. A întretese ițele firave ale unei vieți distruse într-o structură solidă formată din sens și responsabilitate, acesta reprezintă obiectul și provocarea *logoterapiei*, care constituie versiunea modernă și personală de *analiză existențială* a doctorului Frankl.

În cartea de față, Frankl își face cunoscută experiența care l-a condus spre descoperirea logoterapiei. Deținut, vreme îndelungată, în inumanele lagăre de concentrare, s-a descoperit a fi redus la cea mai rudimentară formă de existență. Tatăl, mama, fratele și soția sa au murit în lagăre sau au fost trimiși către camerele de gazare, așa că, excepție făcând sora lui, întreaga sa familie a pierit în lagăre.¹ În aceste condiții, cum ar fi putut

¹ Frankl explică în conferința *Evolution of Psychotherapy* (Anaheim, California, 1990), precum și în cartea sa autobiografică *Viktor Frankl – Recollections*, cum tatăl său, Gabriel, a murit în ghetoul de

el – cu bunurile risipite, cu toate valorile nimicite, suferind de foame, frig și din pricina violenței, așteptând de la o oră la alta să fie exterminat – să considere că viața merită a fi trăită? Un psihiatru care a înfruntat astfel de vitregii este, cu siguranță, unul pe care merită să îl ascultăm. Dacă nu el, cine altcineva ar putea privi înspre condiția umană cu înțelepciune și, totodată, cu compasiune? Cuvintele doctorului Frankl au un ton de o onestitate copleșitoare, fiindcă se întemeiază pe experiențe prea profunde pentru a fi înșelătoare. Ceea ce are el să ne comunice ne câștigă și mai mult considerația din pricina poziției sale în cadrul Facultății de Medicină de la Universitatea din Viena și, totodată, din cauza deja cunoscutelor clinici de logoterapie care continuă să apară în multe țări, realizate după modelul renumitei sale Neurological Policlinic din Viena.

Nu putem să nu comparăm abordarea sa teoretică și terapeutică cu munca predecesorului său, Sigmund Freud. În calitate de medici, amândoi sunt preocupați în primul rând de natura și tratarea nevrozelor. Freud găsește că rădăcina acestor tulburări este anxietatea datorată unor cauze conflictuale inconștiente. Frankl distinge însă mai multe forme de nevroză, unele din acestea (nevrozele noogenice) spunând că se datorează eșecului pacientului de a găsi un sens pentru propria-i existență și un sentiment de responsabilitate față de aceasta. Freud accentuează frustrarea din viața sexuală; Frankl – frustrarea „voinței de sens”. Astăzi, Europa este marcată de renunțarea la teoria lui Freud și de îmbrățișarea analizei existențiale, care îmbracă mai multe forme – școala de logoterapie fiind una dintre acestea.

la Theresienstadt (un soi de lagăr premergător de concentrare), cum mama sa, Elsa, a fost dusă direct, după sosirea la Auschwitz, în camera de gazare, cum fratele său, Walter, dimpreună cu familia lui au fost prinși de naziști în timp ce voiau să traverseze munții spre Italia, sfârșind în cele din urmă într-un lagăr de exterminare, și cum numai sora sa, Stella, a reușit să scape emigrând în Australia. (n.trad.)

Este caracteristic viziunii tolerante a lui Frankl faptul că nu îl respinge pe Freud, ci mai degrabă construiește generos, plecând de la contribuțiile acestuia, și că nu intră în dispută cu alte forme de analiză existențială, ci consideră salutară înrudirea cu ele.

Prezenta expunere, oricât de succintă ar părea ea, este construită în mod artistic și captivant. Mi s-a întâmplat de două ori să o parcurg dintr-o singură lectură, fără să mă pot împotrivi farmecului ei. Undeva, dincolo de mijlocul istorisirii, doctorul Frankl ne introduce în propria sa filozofie despre logoterapie. O inserează atât de fin în narațiune, încât, abia după terminarea lecturii, cititorul realizează că e vorba despre un eseu de o profunzime deosebită, iar nu despre încă o relatare frustă despre lagărele de concentrare.

Din acest fragment autobiografic, cititorul are multe de învățat. El învață ce face o ființă umană atunci când realizează dintr-odată că „nu mai are nimic de pierdut, în afară de această viață ridicol de despuiață”. Modul în care Frankl descrie șuvoiul de sentimente amestecate cu apatia este captivant. La început e vorba doar de o curiozitate detașată cu care privești destinul altuia. Curând însă, te prind strategiile folosite de autor pentru a-și proteja rămășițele vieții sale, deși șansele de a supraviețui sunt mici. Foamea, umilințele îndurate, teama și mânia adâncă devin suportabile însă grație imaginii persoanelor iubite, păstrată cu grijă, grație religiei, îndârjitului simț al umorului sau frumuseții vindecătoare a naturii – a unui copac sau unui apus de soare.

Totuși, aceste momente de confort psihic nu susțin voința de a trăi până ce nu îl ajută pe deținut să găsească un rost mai cuprinzător suferinței sale, aparent lipsit de sens. Acesta este punctul în care întâlnim tema centrală a existențialismului: a trăi înseamnă a suferi, iar a supraviețui înseamnă a găsi un sens în suferință. Dacă există vreun rost în viață, atunci trebuie să existe un sens și în suferință, și în moarte. Dar niciunul dintre

noi nu poate spune altuia care este rostul respectiv. Fiecare dintre noi trebuie să descopere acest lucru pentru sine însuși și trebuie să accepte responsabilitatea pe care i-o deleagă propriul răspuns. Dacă reușește, va continua să crească, în pofida tuturor umilințelor. Lui Frankl îi place să-l citeze pe Nietzsche: „Cel care are un de ce pentru care să trăiască poate să suporte aproape orice.”

În lagărul de concentrare, toate împrejurările conspiră pentru a-l face pe deținut să își piardă tăria. Toate rosturile cotidiene ale vieții îi sunt răpite. Singurul lucru care îi mai rămâne deținutului este „ultima dintre libertățile umane” – capacitatea de „a-și alege atitudinea într-un anumit set de împrejurări”. Această ultimă libertate, recunoscută de vechii stoici, dar și de existențialiști moderni, capătă o semnificație intensă în istorisirea lui Frankl. Deținuții erau oameni de rând, dar cel puțin unii dintre aceștia, alegând să se arate „vrednici de suferințele lor”, au dat dovadă de capacitatea umană de a se ridica deasupra sortii potrivnice.

În calitate sa de psihoterapeut, autorul dorește, desigur, să știe cum pot fi ajutați oamenii să dobândească capacitatea aceea specific umană. Cum poate cineva să trezească în pacient sentimentul că el este responsabil față de viață pentru ceva anume, indiferent cât de aspre ar fi împrejurările? Frankl ne propune o istorisire emoționantă a unei ședințe terapeutice colective pe care a ținut-o cu camarazii săi deținuți.

La cererea editurii, doctorul Frankl a adăugat o expunere a tezelor fundamentale ale logoterapiei, precum și o bibliografie. Până acum², majoritatea publicațiilor aparținând „Celei de a treia școli vieneze de psihoterapie” (predecesoarele ei fiind școala freudiană și cea adleriană) au apărut mai ales în limba

² Allport a prefăcut ediția din care s-a făcut traducerea de față în 1984. (n.trad.)

germană, așa că cititorul va aprecia plusul de informație pe care Frankl îl adaugă la narațiunea sa.

Spre deosebire de mulți alți existențialiști, Frankl nu este nici pesimist, nici antireligios. Dimpotrivă, pentru un scriitor care a avut de-a face din plin cu omniprezența suferinței și a forțelor răului, el îmbrățișează o viziune surprinzător de plină de speranță în ceea ce privește capacitatea omului de a transcende situațiile critice și de a descoperi un adevăr călăuzitor potrivit.

Recomand din inimă această scurtă carte pentru că este un giuvaer de narațiune marcată de tensiune dramatică, care se concentrează asupra celor mai profunde probleme umane. Este meritorie atât din punct de vedere literar, cât și filozofic și oferă o introducere irezistibilă în cea mai semnificativă mișcare psihologică a zilelor noastre.

GORDON W. ALLPORT

Gordon W. Allport, fost profesor de psihologie la Universitatea Harvard, a fost unul dintre cei mai de frunte scriitori și profesori în domeniu din această parte a globului (SUA – n.trad.). Este autorul unui mare număr de lucrări de psihologie originale și a fost editorul de la *Journal of Abnormal and Social Psychology*. Grație mai ales muncii de pionierat a profesorului Allport, importanta teorie a dr. Frankl a fost introdusă și în SUA; mai mult, datorită efortului său, logoterapia se dezvoltă foarte rapid.

Prefață la ediția din 1984

CARTEA A AJUNS LA CEA DE-A 73-A EDIȚIE ÎN LIMBA ENGLEZĂ, fiind totodată publicată în alte nouăsprezece limbi. Doar edițiile în engleză s-au vândut în peste două milioane și jumătate de exemplare.

Acestea sunt faptele ca atare și s-ar putea ca, din această cauză, reporterii de la ziarele americane și mai ales cei de la posturile de televiziune americane, de cele mai multe ori, după ce menționează datele de mai sus, își încep interviul întrebând: „Doctor Frankl, cartea dumneavoastră a ajuns un adevărat bestseller – cum vă face să vă simțiți acest succes?” La care eu reacționez spunându-le că în succesul de care se bucură cartea mea nu văd atât de mult o realizare sau un merit personal, cât mai degrabă o expresie a suferinței vremurilor noastre: dacă sute de mii de oameni întind mâna către o carte al cărei titlu promite să dea un răspuns la chestiunea sensului vieții, probabil că această chestiune este una care îi pune pe jar.

Negreșit că altceva va fi contribuit la impactul cărții: cea de-a doua parte a sa, teoretică („Logoterapia pe scurt”), se reduce, cum s-ar zice, la lecția care se poate distila din prima parte a cărții, din istorisirea mea autobiografică („Experiențe din lagărul de concentrare”), ținând seama de faptul că această primă parte slujește la validarea existențială a teoriilor mele. Astfel, cele două părți ale cărții își susțin reciproc credibilitatea.

În 1945, când am scris cartea, nu mă gândeam deloc la aceste lucruri. Am elaborat-o în doar nouă zile, fiind ferm hotărât să o public anonim. De fapt, prima ediție în limba germană a cărții nu apare cu numele meu pe copertă, deși în ultima clipă, chiar înainte de a ieși de la tipar, am cedat stăruințelor prietenilor mei care mă rugau să o public punându-mi numele măcar pe pagina de titlu. La prima vedere, cartea fusese scrisă cu convingerea absolută că, fiind o operă anonimă, nu-i va aduce autorului său faima literară meritată. Voisem doar să îi comunic cititorului, prin intermediul unui exemplu concret, faptul că viata își păstrează sensul potențial în orice condiții, chiar și în cele mai nefericite. Și mă gândeam că, de vreme ce punctul de vedere respectiv va fi fost demonstrat într-o situație extremă ca aceea a unui lagăr de concentrare, cartea mea ar putea să ajungă să fie receptată. Din această cauză, mă simțisem responsabil să pun în scris întâmplările prin care trecusem, fiindcă mă gândeam că le-ar fi de folos și altora care sunt înclinați să se lase pradă deznădejdi.

De aceea, mi se pare deopotrivă ciudat și remarcabil faptul că, dintr-o duzină de alte cărți pe care le-am scris, tocmai aceasta pe care intenționasem să o public anonim, astfel încât să nu-și consacre autorul, tocmai ea a devenit un succes. Mereu îmi povățuiesc studenții, atât pe cei din Europa, cât și pe cei din America, în felul următor: „Nu țintiți spre succes, căci cu cât mai mult îl doriți și cu cât faceți din el un scop, cu atât mai mult îl veți rata. Căci succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit; el trebuie să urmeze, și chiar numai așa se și întâmplă, ca un efect secundar neintenționat, din acea dedicare a omului față de o cauză mai mare decât el însuși, sau ca un produs secundar al dăruirii de sine către o altă persoană. Fericirea trebuie să vină de la sine – și faptul acesta este valabil și pentru succes: trebuie să îl lași să se producă tocmai nepurtându-i de grijă. Vreau să ascultați ce anume vă poruncește conștiința

să faceți și să duceți la bun sfârșit lucrul acela, pe cât de bine vă stă în putință. Atunci veți apuca ziua când veți vedea că, pe termen lung – repet: pe termen lung! –, succesul vă va urma tocmai pentru că ați uitat să vă gândiți la el.”

Dragă cititorule, fie ca textul acestei cărți să îți dăruiască niște învățăminte din lucrurile petrecute la Auschwitz, așa cum textul prefetei îți poate oferi o lecție despre un neintenționat bestseller.

În ce privește prezenta ediție, i-am adăugat încă un capitol pentru a actualiza concluziile teoretice ale cărții. Extras dintr-o conferință pe care am ținut-o în calitate de președinte onorific al Celui de al treilea congres mondial de logoterapie în aula Auditorium Maximum de la Universitatea Regensburg din Germania de Vest (în iunie 1983), el alcătuiește astăzi „Postfața din 1984” a cărții de față și se intitulează „Pledoarie pentru optimismul tragic”. Capitolul abordează preocuparea noastră zilnică vizavi de cum este posibil „să spunem da vieții” în pofida tuturor aspectelor tragice ale existenței umane. Revenind la titlul capitolului, avem speranța că, dată fiind lecția învățată din trecutul nostru „tragic”, viitorul nostru va fi copleșit de „optimism”.

V. E. F.

Viena, 1983

Viata își păstrează sensul potențial în orice condiții, chiar și în cele mai nefericite

PARTEA ÎNTÂI

Experiențe din lagărul de concentrare

CARTEA DE FAȚĂ NU PRETINDE SĂ FIE O RELATARE A FAPTELOR ȘI evenimentelor petrecute, ci una a experiențelor mele personale, a acelor suferințe pe care milioane de deținuți le-au îndurat de atâtea ori. Este istoria, privită dinăuntru, a unui lagăr de concentrare, povestită de unul dintre supraviețuitori. Această relatare nu se preocupă de marile orori care au fost deja descrise îndeajuns de frecvent (deși nu au fost atât de frecvent și crezute), ci de mulțimea acelor mici suferințe îndurate. Cu alte cuvinte, cartea va încerca să răspundă la întrebarea: cum era viața de zi de zi într-un lagăr de concentrare, așa cum se reflecta ea în mintea deținutului de rând?

Majoritatea evenimentelor descrise aici nu s-au petrecut în marile și vestitele lagăre de concentrare, ci în cele mici, unde au avut loc cele mai multe exterminări. Această istorisire nu este una despre suferința și moartea marilor eroi și martiri, nici despre vestiții *Capos* – deținuți care funcționau ca oameni de încredere ai naziștilor, bucurându-se de privilegii deosebite – și nici despre deținuți bine-cunoscuți. Așadar, povestirea de față nu se preocupă atât de mult de suferințele deținuților celebri, ci de sacrificiul, calvarul și moartea acelei mari oștiri de victime necunoscute și netrecute în statistici. Este vorba despre deținuții de rând, care nu purtau însemne distinctive pe mânecă,

și pe care *Capii*³ îi disprețuiau. În vreme ce acești deținuți de rând nu aveau ce mânca, *Capii* nu știau niciodată ce este foamea; de fapt, mulți dintre acești *Capii* au dus-o mai bine în lagăr decât o duseseră înainte în întreaga lor viață. Adesea, se purtau mai dur chiar decât gardienii cu deținuții și îi băteau cu mai multă cruzime decât o făceau SS-iștii. Desigur, *Capii* erau aleși numai dintre deținuții al căror caracter promitea să-i facă potriviți pentru astfel de îndeletniciri și, dacă nu se conformau la ceea ce se aștepta de la ei, erau imediat înlocuiți. Curând, ajungeau să se comporte asemenea SS-iștilor și gardienilor lagărului, putând fi judecați de pe baze psihologice asemănătoare.

Omul dinafară poate lesne să ajungă la o concepție greșită despre viața din lagăr, una amestecată cu sentimentalism și milă. Un astfel de om are prea puțin habar de lupta teribilă pentru existență care se ducea în rândul deținuților. Era o luptă neîntreruptă pentru pâinea cea de toate zilele și pentru propria-ți viață sau pentru cea a unui bun prieten.

Să luăm, de pildă, cazul unui convoi despre care se anunța oficial că va transfera un anumit număr de deținuți într-un alt lagăr; de fapt, se putea ghici destul de lesne că destinația finală va fi camera de gazare. Deținuții selectați, bolnavii sau cei inapți de muncă, urmau să fie trimiși către unul dintre marile lagăre centrale care dispuneau de camere de gazare și crematorii. Procesul de selecție dădea semnalul pentru o luptă fâțișă între prizonieri sau între diverse grupuri de prizonieri. Tot ce conta era ca propriul tău nume și cel al prietenului tău să fie tăiate de pe lista victimelor, măcar că toți știam că pentru fiecare persoană salvată trebuia găsită o altă victimă.

³ Termenul *capo* provine din limba italiană și înseamnă „șef”. Vom folosi în continuare, pentru comoditatea traducerii, termenul de *Cap* – *Capi*, în loc de originalul *Capo* – *Capos* (formă de plural folosită în limba engleză). (n.trad.)

Fiecare convoi trebuia să conțină un anumit număr de deținuți. De fapt, nu conta despre cine anume era vorba, de vreme ce fiecare dintre aceștia nu era nimic mai mult decât un simplu număr. La intrarea în lagăr (cel puțin asta era metoda folosită la Auschwitz), deținuților le erau confiscate toate documentele, împreună cu toate celelalte lucruri personale. Din clipa aceea, fiecare prizonier avea posibilitatea să declare un nume fictiv sau o profesie fictivă și, din diverse motive, mulți au și procedat astfel. Autoritățile erau interesate numai de numerele prizonierilor. Adeseori, aceste numere erau tatuate pe piele și, de asemenea, trebuiau cusute pe pantalon, cămașă sau haină. Dacă un gardian dorea să aducă o învinuire unui deținut oarecare, era de-ajuns să arunce o privire spre numărul său (și cât de tare ne temeam de aceste priviri!); nu întreba niciodată care îi era numele.

Să revenim la convoiul care trebuia să plece. Nu era nici timp îndeajuns, nici dorința de a lua în calcul chestiuni morale sau etice. Fiecare prizonier era stăpânit de un singur gând: să rămână în viață de dragul familiei care-l aștepta acasă și să-și salveze prietenii. De aceea, fără nici cea mai mică ezitare, ar fi aranjat ca un alt prizonier, un „alt număr”, să îi ia locul în convoi.

Așa cum am menționat deja, procesul de selecție al *Capilor* era unul bazat pe criterii negative; doar cei mai brutali dintre deținuți erau aleși pentru această însărcinare (deși au existat și unele excepții fericite). Dar, pe lângă respectivul proces de selecție a *Capilor* realizat de SS-iști, exista și un soi de autoselecție care se desfășura tot timpul printre prizonieri. De regulă, rămâneau în viață doar deținuții care, după mulți ani de preumblări dintr-un lagăr în altul, își pierduseră orice fel de scrupule în lupta lor pentru existență; aceștia erau gata să folosească orice mijloace, mai mult sau mai puțin cinstite, chiar forța brută, hoția sau trădarea prietenilor, pentru a se salva. Noi, cei care ne-am întors din lagăr grație acelor multe întâmplări fericite

sau miracole – oricum ar vrea cineva să le numească – , noi știm: cei mai buni dintre noi nu s-au mai întors.

Există deja destule relatări faptice despre lagărele de concentrare. În cea de față, faptele vor avea importanță numai în măsura în care ele sunt parte integrantă a experiențelor trăite de un om oarecare. Eseul ce urmează va încerca să descrie tocmai natura adevărată a acestor experiențe. Vizavi de camarazii de odinioară din lagărele de concentrare, el va încerca să explice experiențele lor în lumina cunoștințelor de azi. Iar pe aceia care nu au fost niciodată într-un lagăr îi va putea ajuta să cuprindă și, mai presus de toate, să înțeleagă experiențele cărora le-a supraviețuit doar un procent foarte scăzut de deținuți, care găsesc astăzi că viața este foarte greu de îndurat. Acești foști deținuți spun adeseori: „Nu ne face plăcere să vorbim despre experiențele noastre. Cei care au fost în lagăr nu mai au nevoie de explicații, iar ceilalți nu pot înțelege nici ce am simțit noi atunci, nici ce simțim acum.”

A încerca o prezentare sistematică a subiectului este un lucru foarte dificil, căci psihologia necesită o anumită detașare științifică. Dar poate fi într-atât de detașat omul care-și face observațiile în timp ce este el însuși deținut? O astfel de detașare o poate avea doar cineva dinafară, însă respectivul ar fi mult prea îndepărtat pentru a face afirmații de certă valoare. Doar omul dinăuntru știe cum stau lucrurile. Judecățile lui s-ar putea să nu fie obiective, evaluările lui ar putea fi exagerate. Este inevitabil. Trebuie să încerce să evite orice subiectivism și tocmai în asta constă adevărata dificultate a unei cărți precum cea de față. În anumite momente, va fi necesar să aibă curajul de a povesti întâmplări dintre cele mai intime. Intenționez să scriu cartea anonim, folosindu-mă doar de numărul meu de prizonier. Dar, când am terminat manuscrisul, am înțeles că o carte anonimă și-ar pierde jumătate din valoare și că, deci, trebuie să am curajul de a-mi exprima convingerile în mod

deschis. În consecință, m-am abținut să elimin vreun pasaj, în ciuda sentimentului foarte neplăcut că mă dau în spectacol.

Voi lăsa pe alții să distileze conținutul cărții în teorii seci. Acestea din urmă și-ar putea aduce contribuția la psihologia vieții de prizonierat, care a și fost studiată după Primul Război Mondial și care ne-a făcut cunoștință cu sindromul „bolii sârmei ghimpate”. Celui de-al Doilea Război Mondial îi datorăm îmbogățirea cunoștințelor noastre privind „psihologia maselor” (dacă-mi permiteți să citez o variantă a bine cunoscutei afirmații și a titlului cărții lui LeBon), fiindcă războiul ne-a dăruit deopotrivă și un război al nervilor, și lagărele de concentrare.

Deoarece această istorisire se referă la experiențele mele ca deținut de rând, este important să menționez, nu fără mândrie, că în lagăr nu am activat ca psihiatru, nici măcar în calitate de medic, cu excepția ultimelor câtorva săptămâni. Câțiva dintre colegii mei medici au fost suficient de norocoși pentru a fi puși să lucreze în posturile de prim-ajutor prost încălzite, unde aplicau bandaje făcute din resturi de maculatură. Am fost un simplu număr, 119 104, și în cea mai mare parte din timp am săpat și am montat șine de cale ferată. O singură dată am fost însărcinat să sap de unul singur, fără vreun ajutor, un tunel pentru o conductă de apă, pe sub un drum. Isprava nu a rămas nerăsplătită; chiar înaintea Crăciunului din 1944, am primit drept cadou niște așa-numite „cupoane premiu”. Acestea erau eliberate de către firma de construcții căreia practic îi eram vânduți ca sclavi: firma plătea autorităților lagărului un tarif fix, pe zi, pe cap de prizonier. Un cupon costa firma 50 de pfennigi și putea fi dat la schimb pe șase țigări, adeseori chiar și după mai multe săptămâni, deși uneori își pierdeau valoarea. Așa că am devenit fericitul posesor al unui premiu valorând 12 țigări. Dar cu mult mai important era faptul că țigările puteau fi schimbate pe 12 supe, iar 12 supe însemnau adeseori o foarte eficientă amânare a morții prin înfometare.

Privilegiul de a fuma țigările le era rezervat *Capilor*, care aveau asigurată o cotă de cupoane săptămânale, sau, probabil, vreunui prizonier care lucra ca șef de echipă la un antrepozit sau într-un atelier și primea în schimb câteva țigări pentru îndeplinirea unor sarcini primejdioase. Singurele excepții erau deținuții care își pierduseră voința de a mai trăi și voiau „să se bucure” de ultimele lor zile. De aceea, ori de câte ori vedeam pe vreun camarad fumându-și propriile țigări, știam că renunțase să mai creadă că are putere să mai îndure, iar voința de a trăi, odată pierdută, rareori mai revenea.

Când se examinează uriașul volum de material strâns ca rezultat al multelor observații și experiențe de ale prizonierilor, ies la iveală trei stadii ale reacțiilor sufletești ale deținutului cu privire la viața din lagăr: perioada imediat următoare intrării în lagăr, perioada când prizonierul este bine integrat în rutina lagărului și perioada de după punerea lui în libertate.

Simptomul caracteristic primei faze este șocul. În anumite condiții, șocul putea chiar să preceadă intrarea formală a deținutului în lagăr. Vă voi da ca exemplu chiar împrejurările proprii mele intrări în lagăr.

O mie cinci sute de persoane călătoriseră cu trenul mai multe zile și nopți la rând: în fiecare vagon se găseau 80 de oameni. Cu toții fuseseră nevoiți să stea peste bagajele lor, peste puținele rămășițe ale lucrurilor lor personale. Vagoanele erau atât de pline, încât doar prin partea de sus a ferestrelor mai putea pătrunde cenușul zorilor. Cu toții ne așteptam ca trenul să se îndrepte spre vreo fabrică de muniție unde să fim folosiți ca mână de lucru. Nu știam dacă ne aflăm încă în Silesia sau dacă ajunseserăm deja în Polonia. Sirena locomotivei suna straniu, asemenea unui strigăt de ajutor scos din compasiune pentru nefericita-i încărcătură destinată pierzării. Trenul se opri, evident, în apropierea unei stații principale. Dintr-odată un tipăt izbucni din rândurile pasagerilor îngroziți: „E un indicator: Auschwitz!”

În clipa aceea, inima ni se opri în loc. Auschwitz – numele acela reprezenta tot ce putea fi mai înfiorător: camere de gazare, crematorii, masacre. Încet, aproape ezitând, trenul o porni din nou, ca și cum ar fi vrut să își cruțe cât mai mult cu putință pasagerii de conștientizarea teribilei realități: Auschwitz!

Pe măsură ce se crăpa de ziuă, ne deveneau tot mai clare contururile unui lagăr uriaș: lungi întinderi de garduri de sârmă ghimpată dispuse pe mai multe rânduri; turnuri de supraveghere; reflectoare de căutare și lungi șiruri de oameni cu fețele neîngrijite, cenușii în cenușul zorilor, mășăluind de-a lungul drumurilor drepte și pustii înspre o destinație despre care habar nu aveam. Uneori se auzeau strigăte sau comenzi fluierate. Nu le cunoșteam înțelesul. Închipuirea mă făcea să văd spânzurați în care se bălăngăneau oameni. Eram îngrozit, dar faptul era întrucâtva de folos, căci pas cu pas trebuia să ne obișnuim cu o imensă și îngrozitoare oroare.

În cele din urmă, am intrat în gară. Liniștea de la început fu întreruptă de comenzi strigate. De acum încolo aveam să auzim fără încetare, prin toate lagărele, glasurile acelea aspre, stridente. Aduceau cu strigătul de pe urmă al unei victime, deși cu o oarecare deosebire. Aveau o voce spartă, enervantă, ca și cum ar fi venit din gâttelejului unui om care trebuia să continue să țipe în felul acela, în timp ce era omorât, iarăși și iarăși. Ușile vagoanelor fură azvârlite în părți și un mic detașament de deținuți năvăli înăuntru. Purtau uniforme dungate, aveau capul ras, dar păreau bine hrăniți. Vorbeau în toate limbile europene posibile, într-un mod oarecum hazliu, care suna grotesc, date fiind împrejurările. Ca înecatul care se agăță de un fir de iarbă, optimismul meu înnăscut (care mi-a dominat adeseori trăirile, chiar și în cele mai deznădăduite situații) se agăță de acest gând: deținuții aceștia arată destul de bine, par să se simtă bine și chiar râd. Cine știe? S-ar putea să le împărtășesc și eu soarta aceea favorabilă.

În psihiatrie există o anumită tulburare cunoscută sub numele de „*iluzia grațierii*”. Condamnatul, chiar înainte de execuția sa, trăiește cu iluzia că va fi grațiat în ultima clipă. Și noi ne-am agățat de aceste fărâme de speranță, crezând până în final că nu se poate să fie chiar atât de rău. Era o mare încurajare să vezi obraji roșii și fețele rotunde ale deținuților acelora. Habar n-aveam noi că aceștia reprezentau o elită special aleasă, îndeplinind funcția de detașament de primire a convoaielor de deținuți care se revărsau zi de zi în gară. Ei se ocupau de nou-veniți și de bagajele acestora, inclusiv de obiectele rare și de contrabanda cu bijuterii. Auschwitz era probabil un loc ciudat în această Europă a ultimilor ani de război. Poate că se găseau acolo comori fără egal, de aur și argint, platină și diamante, nu doar în magaziiile acelea enorme, ci și în mâinile SS-iștilor.

O mie cinci sute de deținuți fuseserăm închiși cu toții într-o baracă construită pentru a găzdui probabil cel mult două sute de persoane. Ne era frig și foame și nu era îndeajuns loc pentru ca toată lumea să se poată ghemui pe pământul gol. O bucată de pâine de 5 uncii⁴ era tot ce mâncasem în ultimele patru zile. Și totuși, i-am auzit pe deținuții veterani, care răspundeau de baracă, târguindu-se cu un membru al echipei de recepție a deținuților pentru un ac de cravată din platină cu diamante. Grosul câștigurilor avea să fie dat apoi la schimb pentru un șnaps de tărie. Nu-mi mai amintesc câte mii de mărci erau necesare pentru a procura cantitatea de tărie necesară pentru o „seară ca-ntre băieți”, dar știu bine că deținuții mai vechi chiar aveau nevoie de câte un șnaps. În acele condiții, cine i-ar

fi putut învinui pentru încercarea de a se droga? Mai exista încă un grup de deținuți care primea băuturi tari în cantități aproape nelimitate de la SS-iști: oamenii cu pricina deserveau camerele de gazare și crematoriile și știau foarte bine că într-o zi vor fi înlocuiți de o echipă nouă și că vor trebui să-și părăsească funcția impusă de călău, devenind la rândul lor victime.

Aproape toți cei din transportul nostru trăiau cu iluzia că vor fi cruțați, că totul va fi bine. Nu ne dădeam seama de logica din spatele lucrurilor care urmau să ni se întâmple în curând. Ni s-a spus să ne lăsăm bagajele în tren și să ne aranjăm pe două rânduri – femeile pe un rând, iar bărbații pe celălalt – pentru a fi trecuți în revistă de un ofițer superior SS. Îndeajuns de surprinzător, dar am avut totuși curajul să-mi ascund boceluta sub haină. Fiecare om din rândul meu a fost trecut în revistă de ofițer. Mi-am dat seama că aș fi în pericol dacă ofițerul mi-ar descoperi boccea. M-ar fi snopit în bătaie, cel puțin. Știam asta din experiență. Instinctiv, la apropierea ofițerului mi-am îndreptat spatele, așa încât acesta să nu observe încărcătura mea grea. Apoi m-am trezit nas în nas cu el. Era un bărbat înalt, subțirel, ce arăta bine în uniformă lui impecabilă.⁵ Ce contrast între el și noi, atât de neîngrijiiți și nespălați după lunga noastră călătorie! Afișase un aer de liniștită nepăsare,

⁵ Frankl vorbește aici despre *Josef Mengele*, supranumit și „îngerul morții”, medic și ofițer SS în lagărul de la Auschwitz-Birkenau, unde nu numai că se ocupa de selecțiile prizonierilor, ci efectua și experimente medicale „științifice”, adeseori pe viu, pentru „a investiga și testa” capacitățile organismului uman. Nu numai că deținuților nu li se dădeau informații privitoare la consecințele acestor experimente, dar nici măcar nu li se cerea acceptul, fiind siliți să le suporte. Aceste experimente „medicale” le aduceau adeseori nefericiților „cobai umani” moartea, sau cel puțin îi desfigurau ori îi lăsuau cu diverse handicapuri permanente, ca să nu mai menționăm traumele sufletești pe care aceștia erau obligați să le îndure. (n.trad.)

⁴ Veche unitate de măsură pentru greutate, a cărei valoare a variat în decursul timpului între 28 și 35 de grame. În prezent, uncia echivalează cu 28,349 g, deci cantitatea de pâine la care se referă aici Frankl cântărea aproximativ 140 g. (n.trad.)

susținându-și cotul drept cu mâna stângă. Cu mâna dreaptă ridicată, indica tacticos cu arătătorul fie spre dreapta, fie spre stânga. Niciunul dintre noi nu avea nici cea mai mică idee despre semnificația sinistră din spatele acelei mici mișcări a degetului său, indicând când spre dreapta, când spre stânga, mai ales spre stânga.

Acum îmi venise mie rândul. Cineva mi-a șoptit că dreapta însemna a fi trimis la muncă, în timp ce stânga era pentru cei bolnavi sau inapți de muncă, care urmau să fie trimiși într-un lagăr special. Am așteptat ca lucrurile să-și urmeze cursul – era prima dintre numeroasele astfel de situații care urmau să se producă. Bocceaua mă trăgea un pic spre stânga, dar m-am străduit să stau drept. SS-istul m-a privit, a părut că ezită, apoi și-a pus mâinile pe umerii mei. Am încercat din răspuț să par zvelt, iar el mă întoarse de umeri, foarte încet, spre dreapta, așa că m-am îndreptat în direcția respectivă.

Semnificația jocului cu degetul ne-a fost explicată în seara aceea. Fusesse vorba de prima noastră selecție, de primul verdict dat asupra noastră – viață sau moarte. Pentru marea majoritate a celor din convoiul nostru, adică pentru aproximativ 90% dintre noi, a însemnat moartea. Sentința a și fost dusă la îndeplinire în următoarele câteva ore. Cei care fuseseră orientați spre stânga au fost duși de la gară direct la crematoriu. Cineva care lucrase acolo mi-a spus că respectiva clădire avea scris deasupra ușii cuvântul „baie” în mai multe limbi europene. La intrare, fiecărui prizonier i se înmâna o bucată de săpun, iar apoi... Din fericire nu trebuie să descriu eu ce se întâmpla acolo. S-au scris deja multe istorisiri despre aceste orori.

Noi, cei cruțați, o rămășiță din convoiul nostru, am aflat adevărul în acea seară. L-am întrebat pe deținuții care se găseau deja de ceva vreme în lagăr unde a fost dus colegul și prietenul meu P.

– A fost cumva trimis spre stânga?

- Da, i-am răspuns.
- Atunci poți să-l vezi acolo, mi s-a spus.
- Unde?

O mână a indicat spre hornul aflat la câteva sute de metri mai încolo, care arunca o coloană de flăcări spre cerul cenușiu al Poloniei, ce se pierdea într-un sinistru nor de fum.

– Acolo e prietenul tău, plutește spre ceruri, a fost răspunsul.

Totuși n-am priceput ce voia să zică până când nu mi-a spus pe șleau adevărul.

Dar m-am abătut de la subiect. Din punct de vedere psihologic, avusesem parte de un lung, lung drum, de la sosirea noastră în gară, în revărsatul zorilor, până la prima noastră noapte dormită în lagăr.

Escortați de gărzile SS, având armele încărcate, fuseserăm puși să alergăm de la gară până dincolo de rețeaua electricată de sârmă ghimpată, prin lagăr, până la spălătorie; noi, cei care trecuserăm cu bine de prima selecție, am avut parte de o baie adevărată. Din nou, iluzia grației ni se confirma. SS-iștii păreau aproape fermecători. Curând am aflat și motivul. Erau amabili cu noi câtă vreme mai vedeau la încheietura mâinii noastre un ceas și ne puteau convinge cu frumusețea să li-l dăm. Oare nu urma să le cedăm, oricum, toate lucrurile personale? Așa că de ce să nu primească ceasul o persoană așa de draguță? Poate că, într-o zi, ne va face și ea un bine.

Am așteptat o vreme într-o baracă, care părea a fi antecamera încăperii folosite pentru dezinfecție. SS-iștii și-au făcut apariția și ne-au împărțit niște păături în care trebuia să aruncăm tot ce aveam asupra noastră, ceasurile și bijuteriile. Câțiva dintre noi, mai naivi, chiar au întrebat, spre marele amuzament al deținuților veterani care se aflau acolo pe post de ajutoare, dacă n-ar putea să păstreze o verighetă de nuntă, un medalion sau un talisman. Niciunul dintre noi nu putea încă pricepe că absolut toate urmau să ne fie luate.

Am încercat să mă dau bine pe lângă unul dintre deținuții mai vechi. Apropiindu-mă tiptil de el, i-am arătat sulul de hârtie din buzunarul dinăuntru al hainei mele și i-am spus: „Uite, acesta este manuscrisul unei cărți științifice. Știu ce-mi vei zice, că ar trebui să fiu recunoscător că am scăpat cu viață, că asta-i tot ce pot aștepta de la soartă. Totuși, nu mă pot abține să-ți spun că trebuie să păstrez manuscrisul cu orice preț, deoarece cuprinde munca mea de o viață. Înțelegeți?”

Da, începea să înțeleagă. Un rânjel i se răspândi încet pe față, la început plin de milă, apoi tot mai plin de haz, apoi batjocoritor, insultător, până când îmi zbieră, ca răspuns la întrebarea mea, cuvântul acela mereu prezent în vocabularul tovarășilor de lagăr: „Rahat!” În clipa aceea am realizat adevărul pe de-a-ntregul și am făcut un lucru care a marcat punctul culminant al primei faze a reacției mele psihologice: am dat cu piciorul întregii mele vieți de până atunci.

Brusc, s-a stârnit agitație printre tovarășii mei de drum, care, speriați și albi la față, discutau neajutorați. Din nou am auzit comenzile acelea strigate pe un ton răgușit. Am fost mânați cu bătaia în antecamera băii. Acolo ne-am strâns în jurul unui SS-ist care a așteptat până ce am intrat cu toții. Atunci ne-a spus: „Vă dau două minute și vă cronometrez cu ceasul. În aceste două minute vă dezbrăcați complet și aruncați totul pe podea, în locul unde stați. Nu veți lua cu voi nimic altceva decât încălțăminte, cureaua sau bretelele și, eventual, suspensorul. Încep să vă cronometrez – începeți!”

Într-o grabă de nedescris, oamenii își smulgeau hainele de pe ei. Pe măsură ce timpul rămas se scurta, deveneau din ce în ce mai agitați și trăgeau cu stângăcie de lenjeria intimă, de curele și șireturi. Și atunci am auzit primul sunet de bici – curele de piele sfichiuiind trupurile goale.

Apoi am fost mânați într-o altă încăpere pentru a fi bărbieriți: nu doar că ne-au ras în cap, dar nici pe corp nu ne-au

lăsat vreun fir de păr. Apoi la dușuri, unde am fost aliniați din nou. Cu greu ne mai recunoșteam unii pe alții, dar a fost o mare ușurare totuși pentru unii să observe că din robinete curgea cu adevărat apă.

În timp ce așteptam să ne vină rândul la duș, goliciunea noastră ne-a devenit evidentă: pur și simplu nu mai aveam nimic altceva decât trupurile noastre goale, mai puțin părul; tot ce ne mai rămăsese era existența noastră despuiată. Ce legături materiale cu viața noastră de până atunci ne mai rămăseseră? Pentru mine erau ochelarii și cureaua; pe aceasta din urmă aveam s-o dau la schimb mai târziu pentru o bucată de pâine. Celor care purtau suspensor le era rezervat un plus de bucurie.

Seara, prizonierul veteran responsabil peste baraca noastră ne-a întâmpinat cu un discurs prin care și-a dat cuvântul de onoare că îl va spânzura, cu mâna lui, „de bârna aia” – și a indicat-o cu mâna – pe oricine a cusut bani sau pietre prețioase în suspensor. Ne-a explicat cu mândrie că, în calitatea sa de veteran, legile lagărului îi permit să procedeze astfel.

Când a venit vorba de încălțăminte noastră, lucrurile nu au fost deloc simple. Deși ar fi trebuit să ne-o putem păstra, totuși aceia dintre noi care aveau niște încălțări mai de calitate au fost nevoiți să le dea în cele din urmă, primind la schimb altele care nu li se potriveau nicicum. Deținuții care au urmat sfatul, aparent bine intenționat, venit în antecameră de la deținuții veterani, și și-au scurtat cizmele tăindu-le carâmbii, frecând apoi muchiile tăiate cu săpun pentru a ascunde sabotajul, au întâmpinat probleme serioase. SS-iștii parcă doar asta așteptau. Toți cei suspectați de acest delict au trebuit să intre într-o mică încăpere alăturată, de unde după o vreme s-au auzit iarăși sfichiuiturile bicelor, însoțite de urletele celor torturați. De data aceasta, bătaia a durat ceva vreme.

Astfel, iluziile pe care unii dintre noi și le mai făceau au fost nimicite una câte una, după care, într-un mod destul de

surprinzător, cei mai mulți dintre noi au fost cuprinși de un straniu simț al umorului. De acum știam că nu mai aveam nimic de pierdut în afara atât de despuiatei noastre vieți. Când s-a dat drumul la dușuri, cu toții ne-am străduit din greu să facem haz, atât de noi înșine, cât și de ceilalți. La urma urmei, din rozetele dușurilor chiar curgea cu adevărat apă!

Pe lângă genul acela straniu de umor, am mai fost cuprinși de un anume sentiment: *curiozitatea*. Mi se mai întâmplase să trăiesc acest gen de curiozitate și înainte, ca o reacție fundamentală față de anumite circumstanțe ciudate. Odată, pe când era să-mi pierd viața în timpul unui accident alpin, am fost cuprins, în acel moment critic, doar de curiozitate: oare voi scăpa întreg sau mă voi alege cu craniul fracturat ori cu alte răni?

Această curiozitate rece predomina chiar și la Auschwitz, detașându-ne întrucâtva mintea de lucrurile din jur, care puteau fi privite astfel cu o oarecare obiectivitate. În clipele acelea întrețineam această stare de suflet ca pe un mijloc de protecție. Eram nerăbdători să aflăm ce urma să ni se întâmple mai departe, de pildă care va fi urmarea faptului că stăm goi pușcă, nemișcați, în aerul rece al toamnei târzii, încă uzi de la dușuri. În următoarele câteva zile, curiozitatea noastră s-a preschimbat în uimire: eram mirați că nu răciserăm deloc.

Ne mai așteptau și alte surprize asemănătoare, în calitatea noastră de nou-veniți. Aceia dintre noi care erau medici au învățat, mai înainte de toate, că „manualele spun minciuni!”, pentru că într-un loc scrie că omul nu poate trăi fără să doarmă un anumit număr de ore. Nu-i adevărat! Fusesem convins că sunt anumite lucruri pe care pur și simplu nu le pot face: că, de pildă, nu pot dormi dacă îmi lipsește cutare lucru sau că nu pot îndura cutare ori cutare lucru. În prima noapte la Auschwitz am dormit pe priciuri suprapuse. Pe fiecare prici (măsurând 1,8-2 metri lățime) au dormit nouă oameni, care s-au învelit cu numai două pături. Desigur, a trebuit să stăm întinși pe o

parte, lipindu-ne și înghesuindu-ne unii în alții, ceea ce ne era întrucâtva de folos, dat fiind frigul pătrunzător. Deși era interzis să ne urcăm cu pantofii pe prici, unii și-au folosit pantofii în loc de pernă, în ciuda faptului că erau plini de noroi. Altminteri trebuia să ne odihnim capul pe brațul îndoit și aproape dislocat din umăr. Cu toate acestea, somnul a venit totuși, aducând cu sine uitarea și ușurându-ne suferința preț de câteva ceasuri.

Aș dori să mai menționez câteva lucruri la fel de surprinzătoare despre cât de mult am putut îndura. De pildă, eram în imposibilitatea de a ne spăla pe dinți și totuși, în pofida acestui fapt și a deficitului serios de vitamine, ne bucuram de gingii mai sănătoase ca niciodată. Un alt exemplu: eram nevoiți să purtăm bluzele acelea câte o jumătate de an, până când nu mai arătau deloc a bluze. Zile la rând nu ne puteam spăla, nici măcar parțial, din cauza țevilor de apă înghețate, și totuși rănila și julturile de la mâinile noastre pline de pământ nu supurau deloc (câtă vreme nu degeram). Sau, de pildă, vreunul dintre noi care, mai înainte, dormea iepurește și era deranjat de cel mai neînsemnat zgomot venind din camera de alături, acum, înghesuit lângă un camarad care sforăia asurzitor la numai o palmă de urechea lui, putea dormi buștean, în ciuda gălăgiei.

Dacă cineva ne-ar fi întrebat dacă e adevărată afirmația lui Dostoievski, care definește în mod categoric omul drept o ființă care se poate obișnui cu orice, am fi putut răspunde că, „într-adevăr, omul se poate obișnui cu orice, dar nu ne întrebați cum reușește așa ceva”. Dar cercetările noastre psihologice nu ajunseseră atât de departe; niciunul dintre noi nu atinsese încă punctul acela. Ne găseam încă în prima fază a reacțiilor noastre psihologice.

Tuturor ne trecea prin minte, fie și numai pentru scurtă vreme, gândul sinuciderii. Acesta se naștea din pricina situației noastre deznădăjduite, a pericolului permanent al morții care ne păștea zi de zi, ceas de ceas, dar și din cauza prezenței morții

care-i lovise pe atâția alții. Din cauza anumitor convingeri personale, pe care le voi menționa ceva mai târziu, mi-am jurat în mod hotărât, încă din prima seară petrecută în lagăr, că eu „nu mă voi arunca în sârme”. Această frază utilizată în lagăr descria cea mai populară metodă de sinucidere, prin atingerea gardului electric de sârmă ghimpată. Nu mi-a fost foarte greu să iau această decizie. Să te sinucizi nu era deloc greu, de vreme ce, pentru prizonierul de rând, posibilitățile de supraviețuire, calculând obiectiv și contabilizând toate șansele imaginabile, erau foarte scăzute. Nici măcar nu avea garanția că s-ar putea încadra în acel mic procent de oameni care să supraviețuiască tuturor selecțiilor. Aflat în prima fază de șoc, prizonierul de la Auschwitz nu se temea de moarte. Pentru el, după primele câteva zile de lagăr, până și camerele de gazare nu mai erau de temut – la urma urmei, tocmai ele îl cruțau de faptul de a-și lua singur viața.

Prietenii pe care i-am întâlnit mai târziu mi-au spus că eu nu mă număram printre cei pe care șocul intrării în lagăr i-a deprimat profund. Am zâmbit doar, și încă sincer, când a avut loc următorul episod, în dimineața de după prima noastră noapte la Auschwitz. În pofida ordinelor stricte de a nu ne părăsi „blocurile”, un coleg de-al meu, care sosise la Auschwitz cu câteva săptămâni mai înainte, s-a strecurat în baraca noastră. Voia să ne liniștească, să ne consoleze și să ne spună câteva lucruri. Slăbise atât de mult, încât la început nu l-am recunoscut. Pe un ton plin de umor și cu un aer nepăsător, ne-a dat la repezeală câteva sfaturi: „Nu vă fie teamă! Nu vă temeți de selecții. Dr. M.⁶ (medicul-șef SS-ist) are o atitudine favorabilă față de medici.” (Lucrul era fals; cuvintele amabile ale prietenului meu erau o simplă amăgire. Un prizonier, medicul unui grup de barăci, om pe la 60 de ani, mi-a povestit cum l-a implo-

⁶ Mengele (n.trad.)

rat pe dr. M. să-l cruțe pe fiul său, pe care-l sortise camerei de gazare. Dr. M. l-a refuzat glacial.)

„Un singur lucru vă cer”, a continuat el, „bărbierii-vă zilnic, pe cât posibil, chiar dacă ar fi nevoie să folosiți un ciob sticlă... chiar de-ar trebui să vă dați și ultima bucată de pâine pentru asta. Veți arăta mai tineri, și după bărbierit vi se vor îmbujora obraji. Dacă vreți să rămâneți în viață, nu există decât o singură cale: să arătați apti de muncă. Chiar și dacă doar șchiopătați un pic, din cauză că, să zicem, aveți o bășicuță la călcâi, iar SS-istul bagă de seamă, vă va da deoparte, iar a doua zi puteți fi siguri că veți fi gazați. Știți cui îi zicem noi că e un «musulman»? Unui om care arată jalnic, sărăcăcios, bolnav și slab și care nu mai poate munci din greu... acesta este un «musulman». Mai devreme sau mai târziu, de obicei mai devreme, «musulmanul» sfârșește în camera de gazare. Așadar amintiți-vă: bărbieritul, o ținută și un mers zvelt; atunci nu mai aveți de ce să vă temeți de camera de gazare. Voi toți, cei de față, măcar că sunteți aici doar de 24 de ore, nu trebuie să vă temeți de gazare, poate doar cu excepția ta.” Și a arătat spre mine, zicând: „Sper că nu te superi că ți-o spun deschis.” Apoi le-a spus din nou celorlalți: „Dintre voi toți, el este singurul care ar trebui să se teamă de următoarea selecție. Așa că nu vă faceți griji!”

Am zâmbit. Acum sunt convins că oricine ar fi fost în locul meu, în ziua aceea, ar fi făcut la fel.

Cred că Lessing a spus odată că „sunt și lucruri care trebuie să te facă să-ți pierzi mințile, ca să nu mai ai nimic de pierdut”. O reacție anormală într-o situație anormală este, de fapt, un comportament normal. Chiar și noi, psihiatrii, ne așteptăm ca reacțiile unui om față de o situație anormală, cum ar fi închiderea sa într-un azil, să fie anormale în raport cu gradul său de normalitate. Tot astfel, reacția unui om, când e dus într-un lagăr de concentrare, reprezintă o stare de spirit anormală, dar,

apreciată în mod obiectiv, ea este normală și, așa cum vom arăta mai târziu, tipică, date fiind împrejurările. Aceste reacții, așa cum le-am descris, au început să se schimbe după câteva zile. Prizonierul a trecut de la prima la cea de a doua fază, una de relativă apatie, în care s-a instalat un soi de moarte emoțională.

Pe lângă reacțiile deja descrise, prizonierul nou-venit mai îndura și chinul altor trăiri extrem de dureroase pe care încerca să și le înăbușe. Mai înainte de toate, era nemărginitul său dor de casă și de familie. Adeseori, acesta putea ajunge atât de acut, încât individul se simțea mistuit de dor. Apoi, mai era și scârba, scârba față de toată urâciunea care-l înconjură, chiar și în formele ei exterioare.

Cei mai mulți deținuți primiseră niște uniforme zdrențuite care, prin comparație, ar fi făcut ca până și o sperietoare de ciori să arate mai elegantă. Între barăcile din lagăr era o mizerie... și cu cât mai mult se străduia cineva să o curățe, cu atât mai mult trebuia să intre în contact cu ea. Era o practică favorită să se trimită un convoi proaspăt sosit, ca grupă de lucru, cu sarcina de a curăța latrinele și de a îndepărta murdăria din canalizare. Așa cum se și întâmpla de obicei, excrementele îți săreau pe față în timp ce le transportai peste câmpurile pline de hârtoape, așa că orice semn de scârbă de-al deținutului sau orice încercare a acestuia de a-și șterge murdăria era pedepsită cu lovituri de către *Capi*. Astfel, se grăbea mortificarea reacțiilor normale.

La început, când un prizonier vedea cum unui alt grup i se impunea ca pedeapsă să defileze, nu putea îndura să-și privească tovarășii de lagăr mărșăluind încoace și încolo, ore la rând, prin noroi, marșul fiindu-le strunit cu lovituri. Zile sau săptămâni mai târziu, lucrurile se schimbaseră. Dimineata devreme, încă pe întuneric, prizonierul stătea în fața porții, dimpreună cu detașamentul său, gata de marș. Auzea un țipăt și vedea

cum un camarad este doborât la pământ, repus apoi pe picioare și izbit la pământ încă o dată – și pentru ce? Omul avea febră, dar raportase infirmeriei faptul într-un moment nepotrivit. Așa că era pedepsit pentru această încercare neregulamentară de a fi scutit de îndatoririle sale.

Dar deținutul, care trecuse deja în cea de-a doua fază a reacțiilor sale psihologice, nu-și mai ferea de acum privirea. Sentimentele lui se tociseră și putea privi la astfel de scene fără să clipească. Alt exemplu: iată-l așteptând în fața infirmeriei, sperând să i se dea două zile de muncă mai ușoară în interiorul lagărului din pricina rănilor ori poate a umflăturilor sau a febrei. Stă nepăsător în timp ce este adus un băiat de 12 ani care fusese silit să stea în poziție de drepti mai multe ore în zăpadă sau să muncească afară desculț pentru că nu se găsisese în tot lagărul o pereche de pantofi pentru el. Degetele de la picioare îi degeraseră, iar medicul de gardă îndepărta cu penseta bucățile gangrenoase înnegrite, una câte una. Scârbă, groază, milă – aceste sentimente, privitorul nostru nu le mai putea simți deloc. După numai câteva săptămâni de lagăr, suferințele, moartea și morții i-au devenit priveliști atât de obișnuite, încât nu puteau să-l mai miște.

Mi-am petrecut ceva vreme într-o baracă destinată bolnavilor de tifos, cu accese de febră ridicată, adeseori cuprinși de delir, mulți dintre ei muribunzi. După ce unul dintre ei tocmai murise, am urmărit fără nici cea mai mică tulburare sufletească scena care a urmat, și care se repeta mereu, cu fiecare nou decedat. Unul câte unul, deținuții s-au apropiat de trupul cald încă. Unul a înșfăcat resturile împrăștiat de unei mâncări de cartofi; altul a găsit că papucii greoi, de lemn, ai cadavrului i-ar fi numai buni și i-a schimbat cu ai săi. Un al treilea a procedat la fel cu haina mortului, iar altul s-a bucurat să-și însușească – dați-vă seama! – niște șireturi adevărate.

Am privit întreaga scenă cu nepăsare. În cele din urmă, am cerut „sorei” să ia cadavrul. Când respectivul a decis să treacă

la treabă, l-a apucat de picioare, lăsându-l să cadă pe coridorul rămas între cele două rânduri de scânduri care slujeau drept paturi pentru cei cincizeci de bolnavi de tifos, și l-a târât de-a lungul podelei de pământ denivelate înspre ușă. Cele două trepte care marcau ieșirea în curte constituiau întotdeauna o problemă pentru noi, căci eram vlăguiți din pricina lipsei cronice de hrană. După câteva luni de lagăr nu mai eram în stare să le urcăm, fiecare dintre ele având în jur de cincisprezece centimetri, fără să ne agățăm de tocul ușii ca să ne tragem în sus.

Omul cu cadavrul ajunsese la trepte. Se târî în sus istovit. Apoi trase cadavrul: mai întâi picioarele, apoi bustul și, în cele din urmă, capul, care scotea un zgomot nefiresc în timp ce se lovea de trepte.

Eu îmi aveam locul în capătul celălalt al barăcii, chiar alături de unica fereastră, tăiată foarte aproape de podea. În timp ce strângeam în mâinile-mi înghețate un castronaș de supă aburindă, din care sorbeam cu lăcomie, se întâmplă să privesc pe fereastră. Cadavrul care tocmai fusese îndepărtat se holba la mine cu ochii săi sticloși. Cu doar două ceasuri mai devreme stătusem de vorbă cu omul acela. Am continuat să-mi sorb supa.

Dacă lipsa mea de simțire nu m-ar fi surprins din punct de vedere al interesului meu profesional, azi nu mi-aș mai fi amintit de această întâmplare, căci prea puține sentimente fuseseră implicate în ea.

Apatia, tocirea emoțiilor și sentimentul că nu-i mai pasă de nimic erau simptomele care se iveau în cea de a doua fază a reacțiilor psihologice ale deținutului, și care, în cele din urmă, îl făceau cu totul nesimțitor față de bătăile pe care le primea zi de zi sau chiar ceas de ceas. Datorită acestei lipse de sensibilitate, prizonierul se înconjura în curând cu o carapace proteitoare foarte necesară.

La bătaie se ajungea de la cea mai mică atătare, uneori chiar fără niciun motiv. De pildă, la locul de muncă, pâinea era

porționată și trebuia să stăm la rând pentru ea. Odată, omul din spatele meu stătea puțin mai într-o parte și această lipsă de simetrie l-a nemulțumit pe SS-istul de gardă. Nu aveam habar despre ce se întâmplă în spatele meu, nici despre ce era în mintea gardianului, dar brusc am primit două lovituri zdrene în cap. Abia atunci l-am zărit alături pe gardianul care-și folosisese bastonul. În astfel de momente, nu durerea fizică rănește cel mai tare (și faptul e valabil atât în ce-i privește pe adulți, cât și pe copii, atunci când sunt pedepsiți), ci agonia sufletească cauzată de inechitatea în sine, de toată această nedreptate.

E de-a dreptul ciudat că, uneori, o lovitură care nici măcar nu lasă vreo urmă poate dăuna mai tare decât una care lasă urme. Odată, în timpul unei furtuni de zăpadă, mă aflam la lucru pe o cale ferată. În pofida vremii, echipa mea trebuia să continue lucrul. Eu munceam din greu la rearanjarea pietrișului, căci era singura cale de a nu îngheța. Preț doar de o clipă m-am oprit ca să-mi trag sufletul, sprijinindu-mă de coada lopeții. Din nefericire, chiar atunci gardianul s-a întors spre mine și a crezut că trăgeam chiulul. Suferința pe care mi-a provocat-o nu s-a datorat insultelor sau loviturilor. Gardianul nici nu a socotit că merită efortul de a arunca vreo vorbă, nici măcar o înjurătură ființei vlăguite din fața sa și care, doar vag, poate că îi amintea de o făptură umană. În schimb, luă de jos, ca în joacă, o piatră și o aruncă în mine. Mie gestul mi se părea a fi potrivit mai degrabă pentru a atrage atenția unei sălbăticiuni, pentru a repune la lucru un animal domestic, o făptură cu care ai atât de puțin în comun încât nici măcar n-o pedepsești.

Cel mai dureros aspect al bătailor era jignirea pe care ele o implicau. Odată, trebuia să cărăm niște bărne lungi peste șinele înghețate. Dacă unul dintre noi ar fi alunecat, nu numai că ar fi fost în pericol el însuși, ci și noi ceilalți, care cărăm bârna respectivă. Un vechi prieten de-al meu se născuse cu unul din șolduri dislocat. În ciuda acestui fapt, omul era bucuros

că poate munci, căci persoanele handicapate erau aproape sigur trimise la moarte ori de câte ori avea loc o selecție. Șchio-păta peste șine sub greutatea bârnei și părea gata-gata să cadă și să-i tragă și pe ceilalți după sine. Cum eu nu căram grinda, i-am sărit în ajutor fără să mai stau pe gânduri. Imediat am fost lovit în spate, apostrofat grosolan și somat să mă întorc la locul meu. Cu doar câteva minute înainte, același gardian care tocmai mă lovise ne reproșase că nouă, „porcilor”, ne lipsește spiritul de camaraderie.

Altădată, în pădure, la o temperatură de -17°C , am început să săpăm pământul, foarte înghețat, ca să tragem niște conducte de apă. În perioada aceea eram destul de slăbit fizic. Un supraveghetor cu obraji rotofei și roșii a apărut lângă mine. Fața lui îmi amintea, în mod limpede, de un cap de porc. Am remarcat că purta niște mănuși frumoase și călduroase pe gerul acela aspru. O vreme m-a privit în tăcere. Simțeam că se apropia necazul, căci în fața mea se afla movila de pământ care arăta cu precizie cât de mult săpasem.

Atunci s-a pornit:

– Porcule, te-am urmărit tot timpul! Te învăț eu să muncești! Așteaptă numai să sapi țărâna cu dinții – o să mori ca un animal! Te termin în două zile! Toată viața ta n-ai muncit nici măcar în treacăt. Ce ai fost, porcule? Om de afaceri?

Nu-mi păsa de el. Dar trebuia să țin seama cum se cuvine de amenințarea cu moartea, așa că m-am îndreptat și l-am privit drept în ochi:

– Am fost doctor – medic specialist.

– Ce! Doctor?! Pariez că ai făcut o grămadă de bani pe spinarea oamenilor!

– Întâmplător, cea mai mare parte a muncii mele am desfășurat-o neplătit, în spitalele pentru săraci.

Dar deja vorbisem prea mult. Se aruncă asupra mea și mă doborî cu pumnii, țipând ca un descreierat. Nu-mi mai amintesc ce urla.

Prin această istorisire aparent neînsemnată vreau să arăt că sunt clipe când până și în sufletul unui deținut, aparent nesimțitor, poate fi stârnită indignarea, indignarea nu din pricina cruzimii sau a durerii, ci a jignirii legate de acestea. În clipa aceea mi s-a urcat sângele la cap, fiindcă eram silit să-l ascult pe omul acela cum îmi judeca viața despre care nu avea nici cel mai mic habar, un om (trebuie să mărturisesc că remarcă pe care am făcut-o în fața colegilor mei, după scena respectivă, mi-a adus o ușurare copilărească) „care arăta atât de vulgar și brutal încât asistenta de la camera de gardă a spitalului unde lucram nu l-ar fi permis nici măcar în sala de așteptare”.

Din fericire, *Capul* grupei mele de muncă îmi era îndatorat; începuse să mă simpatizeze pentru că-i ascultasem poveștile de iubire și problemele matrimoniale pe care mi le istorisise în lungile noastre marșuri spre locul de muncă. Îl impresionasem prin diagnoza făcută caracterului său și prin sfaturile mele psihoterapeutice. Ulterior mi-a rămas recunoscător, și faptul îmi fusese deja de folos. În alte câteva rânduri îmi rezervez un loc alături de el în unul dintre primele cinci rânduri ale detașamentului nostru care, de regulă, era format din 280 de oameni. Favoarea nu era deloc mică. Trebuia să ne aliniem dimineața devreme, încă pe întuneric. Tuturor ne era frică să nu întârziem și să fim nevoiți să stăm în rândurile din spate, căci dacă trebuiau recrutați oameni pentru anumite munci neplăcute și dezagreabile, venea *Capul șef* și, de obicei, își strângea oamenii de care avea nevoie din rândurile din spate. Acești oameni trebuiau să meargă altundeva, pentru niște munci de toată groaza, sub comanda unor gardieni ciudați. Uneori, *Capul șef* alegea oameni din primele cinci rânduri doar pentru a-i prinde pe cei care încercau să fenteze. Protestele și rugămințile erau reduse la tăcere cu câteva șuturi bine țintite, iar victimele alese erau mănate spre locul de întâlnire cu urlate și lovituri.

În orice caz, atâta vreme cât *Capul* meu simțea nevoia să-și deserte inima, aceste lucruri nu aveau cum să mi se

întâmples. Aveam garantat un loc de onoare alături de el. Dar mai exista și un alt avantaj. Ca mai toți tovarășii mei de lagăr, și eu sufeream de edeme. Picioarele îmi erau atât de umflate, iar pielea așa de întinsă, încât abia de îmi puteam îndoi genunchii. Trebuia să îmi las șireturile desfăcute ca să-mi încapă pantofii în picioarele umflate. Nu mai era loc nici pentru șosete, chiar dacă aș fi avut unele. Așadar, picioarele mele dezgolate erau întotdeauna ude, iar încălțăminte, întotdeauna plină de zăpadă. Desigur, faptul îmi produsese degerături. Fiecare pas era un adevărat chin. Mărșăluind peste câmpurile acoperite de zăpadă, în pantofii noștri se formau cocoloașe de gheață. Oamenii alunecau mereu, iar cei din spatele lor se împiedicau de ei. Atunci coloana se oprea pentru o clipă, dar nu mai mult. Unul dintre gardieni trecea de îndată la treabă și, luându-i la învârtit, îi lovea cu patul puștii ca să-i grăbească să se ridice. Cu cât te aflai mai în fruntea coloanei, cu atât mai rar erai obligat să te oprești și apoi să te grăbești pentru a recupera timpul pierdut alergând, cu picioarele chinuite de dureri. Eram foarte bucuros că fusesem ales drept medicul personal al Excelenței Sale *Capul* și că mărșăluam în primul rând, doar la un pas de el.

Ca răsplată suplimentară pentru serviciile mele, puteam fi sigur că, atâta vreme cât se împărțea supa de prânz la locul de muncă, el, când îmi venea rândul, vâra polonicul până la fundul marmitei, pescuind niște mazăre. Acest Cap, fost ofițer în armată, a îndrăznit chiar să îi șoptească supraveghetorului, cu care mă luasem în gură, că mă știe a fi un lucrător deosebit de bun. Asta n-a rezolvat problema, dar totuși mi-a salvat viața atunci (una dintre acele multe dăți când avea să-mi fie salvată). A doua zi după episodul cu supraveghetorul, m-a transferat în secret într-un alt detașament de lucru.

Erau și supraveghetori cărora le părea rău pentru noi și care făceau tot ce le stătea în putință ca să ne ușureze situația,

cel puțin la locul de muncă. Dar chiar și aceștia nu conteneau să ne amintească faptul că un lucrător obișnuit muncea de nu știu câte ori mai mult decât noi, ba chiar că își făcea treaba într-un interval de timp și mai scurt. Totuși, ne dădeau dreptate dacă le spuneam că un muncitor obișnuit nu trăia din doar trei sute de grame de pâine (asta teoretic, căci în realitate primeam chiar și mai puțină) și din trei sferturi de litru de supă chioară pe zi; după cum un muncitor de rând nu trăia nici în stresul mental la care eram noi supuși, fără vreo veste de la familiile noastre, care fie fuseseră trimise în alt lagăr, fie fuseseră gazate de îndată după sosirea în lagăr; tot așa cum muncitorul de rând nu era tot timpul amenințat cu moartea, zi de zi și ceas de ceas. Odată, chiar mi-am permis să-i spun unui supraveghetor mai amabil: „Dacă dumneavoastră ați putea învăța de la mine cum să faceți o operație pe creier într-un timp tot atât de scurt cât îmi ia mie să învăț de la dumneavoastră cum să muncesc la drumuri, v-aș purta un respect deosebit.” Iar el a rânjit.

Apatia, principalul simptom al celei de a doua faze, era un mecanism de autoapărare necesar. Realitatea se estompa, iar toate eforturile și emoțiile se concentraseră asupra unei unice sarcini: să rămâi în viață, tu și prietenul tău. Era un fapt obișnuit să-i auzi pe prizonieri, în timp ce erau mânați seara, de la locul de muncă spre lagăr, cum oftează ușurați, spunând: „Ei bine, a mai trecut o zi.”

E ușor de înțeles că într-o astfel de stare de încordare, la care se adăuga necesitatea de a se concentra constant asupra țelului de a rămâne în viață, forța vitală interioară a deținutului coboară la un nivel primitiv. Mai mulți colegi medici din lagăr, specializați în psihanaliză, vorbeau adeseori despre un soi de „regresie” a deținutului în lagăr – o repliere a acestuia într-o formă mai primitivă de viață sufletească. Dorițele și aspirațiile deveneau însă evidente în visele sale.

Ce visa cel mai des deținutul? Pâine, prăjituri, țigări și o binefăcătoare baie caldă. Neputința de a-și vedea satisfăcute

aceste necesități simple îl mâna să își caute împlinirea dorințelor în vis. Dacă visele chiar îi făceau sau nu bine, asta este o altă chestiune; omul care visa trebuia să se trezească și să revină la realitatea vieții de lagăr și, totodată, la contrastul teribil dintre aceasta și iluziile din visele sale.

Nu voi uita niciodată cum am fost trezit într-o noapte de gemetele unui prizonier care se zvârcolea în somn, având, evident, un coșmar oribil. Cum dintotdeauna mi-a fost milă de oamenii care sufereau din pricina unor vise terifiante sau din cauza delirului, am vrut să-l trezesc pe sărmanul om. Dintr-odată însă mi-am retras mâna cu care tocmai voiam să-l scutur, speriat de ceea ce eram pe cale să fac. În clipa aceea am devenit extrem de conștient de faptul că niciun vis, oricât de oribil, nu putea fi mai rău decât realitatea care ne înconjură în lagăr și la care fusesem cât pe ce să-l readuc.

Din cauza gradului ridicat de subnutriție de care sufereau prizonierii, era normal ca dorința de mâncare să fie principalul instinct primar în jurul căruia se învârtea viața lăuntrică. Să-i urmărim, de pildă, pe cei mai mulți dintre deținuți când se întâmpla să lucreze alături unui de alții, dar nu supravegheați de foarte aproape. Începeau imediat să discute despre mâncare. Unul îl întreba pe celălalt, care lucra cot la cot cu el în șanț, care erau mâncările lui favorite. Și apoi se apucau să facă schimb de rețete și să stabilească meniul pentru ziua când vor sărbători – ziua aceea dintr-un viitor îndepărtat când vor fi liberi și se vor fi întors acasă. Și continuau tot așa, descriind totul cu lux de amănunte, până când se dădea „de șase” printr-o parolă sau printr-un număr anume: „Vine paza!”

Întotdeauna am considerat drept periculoase discuțiile despre mâncare. Nu e oare greșit să-ți stârnești organismul cu astfel de imagini apetisante despre delicatese, când acesta tocmai reușise, cumva, să se adapteze la porțiile extrem de mici și de sărace în calorii? Deși îți poate prilejui o ușurare psiho-

logică de moment, este o iluzie care, din punct de vedere fiziologic, cu siguranță că nu poate fi lipsită de pericol.

În perioada finală a detenției, rația noastră zilnică consta dintr-o zeamă chioară, o dată pe zi, și din obișnuita porțioară de pâine. Pe lângă acestea, mai erau așa-numitele „suplimente”, constând din circa 20 de grame de margarină sau dintr-o feliuță de cârnați de proastă calitate, sau dintr-o bucăciță de brânză, sau dintr-un picuț de miere sintetică ori o linguriță de gem apos, care alternau zilnic. În ce privește kaloriile, dieta era cu totul inadecvată, mai ales din pricina muncii manuale grele și a expunerii permanente la frig din cauza îmbrăcămintei nepotrivite. Bolnavii care se găseau „în îngrijire specială” – adică cei cărora li se permitea să zacă în barăci și să nu meargă la muncă – o duceau și mai rău încă.

Când se epuizară ultimele straturi de grăsime subcutanată, iar noi arătam ca niște schelete travestite în piele și zdrențe, am putut urmări cum trupul se devora pe sine însuși. Organismul își digera propriile proteine, iar mușchii se topeau. Corpul nu mai avea atunci putere să reziste. Unul câte unul, membrii micii comunități din baraca noastră s-au dus. Oricare dintre noi putea calcula cu destulă precizie cine era viitoarea victimă și când urma să-i vină lui însuși rândul. După destule observații, cunoșteam bine simptomele care garantau corectitudinea pronosticurilor noastre. „Ăsta n-o mai duce mult” sau „El urmează”, ne șopteam unul altuia. Și seara, când ne căutam de păduchi, privind la trupul nostru gol, gândeam cam așa: „Trupul ăsta, corpul meu, e deja un cadavru. Ce s-a ales de mine? Nu mai sunt decât o părticică dintr-o mare masă de carne umană... dintr-o masă de dincoace de sârma ghimpată, înghesuită în câteva bordeie de pământ, o masă din care zilnic o anumită cantitate începe să putrezească, pentru că viața a părăsit-o.”

Am menționat mai sus că gândurile despre mâncare și despre felurile preferate erau inevitabile și că acestea năvăleau

În conștiința deținutului ori de câte ori avea un moment de răgaz. Probabil că se poate înțelege atunci că până și cei mai puternici dintre noi duceau dorul vremii când vor avea din nou parte de o mâncare cât de cât bună, și asta nu de dragul mâncării bune în sine, ci la gândul că existența subumană, care ne făcuse incapabili să ne mai gândim la altceva decât la mâncare, urma să ia sfârșit.

Cei care n-au trecut printr-o astfel de experiență cu greu pot înțelege conflictul sufletesc pe care-l trăiește omul flămând, conflict care îi macină sufletul și izbește în forța voinței sale. Aceștia cu greu pot pricepe ce înseamnă să tot sapi la șanțuri, trăgând mereu cu urechea la sunetul sirenei, de la ora 9 și jumătate sau 10 dimineața, când se anunța pauza de masă de o jumătate de oră și ni se împărțea pâinea (câtă vreme mai era de împărțit ceva) și tot întrebându-l pe supraveghetor – dacă nu cumva era vreun individ urâcios – cât anume e ceasul, și tot pipăind cu grijă bucata de pâine din buzunar, apoi ciocănind-o cu degetele dezgolite și înghețate pentru ca, în cele din urmă, să rupi un colț pe care să-l duci la gură și, cu o ultimă rămășiță de voință, să pui, în cele din urmă, pâinea iarăși în buzunar, după ce în dimineața respectivă îți vei fi jurat că o vei păstra până după-amiază.

Puteam să polemizăm la nesfârșit despre rostul sau nerostul diverselor metode de a ne drămui micuța porție de pâine, care ne era servită doar o dată în zi, spre finalul perioadei noastre de detenție. Existau două școli de gândire. Una pleda pentru mâncarea rației de îndată ce o primeam. Dublul avantaj consta în faptul că astfel îți potoleai pentru scurtă vreme, măcar o dată în zi, foamea teribil de chinuitoare și te puneai la adăpost de pericolul să nu-ți fie furată sau să nu îți pierzi cumva porția. Al doilea grup, care ținea ca pâinea să fie porționată, folosea alte argumente. În cele din urmă am intrat în rândurile lor.

Cel mai cumplit moment din cele douăzeci și patru de ore pe care le petreceam în lagăr era deșteptarea când, la o oră

încă nocturnă, cele trei țuitori ascuțiți de fluier ne smulgeau fără milă din somnul în care căzusem frânți și din tânguirile din visele noastre. Atunci începea bătălia cu pantofii noștri uzi, în care cu greu ne puteam strecura picioarele, rănite și umflate. Mai erau și oftaturile și jeluiriile din pricina problemelor noastre mărunte, ca de pildă legarea sârmelor care ne țineau loc de șireturi. Într-o dimineață l-am auzit pe unul dintre noi, un om pe care-l știam curajos și vrednic de respect, plângând ca un copil pentru că avea să umble prin zăpadă desculț, încălțăminte fiindu-i prea scâlciată ca să o mai poată purta. În clipele acelea teribile am găsit un dram de alinare scoțând din buzunar o bucă-țică de pâine pe care am și ronțăit-o, absorbit de plăcere.

Probabil că subalimentația, pe lângă faptul că era cauza preocupării noastre generale pentru mâncare, explica totodată și faptul că apetitul sexual, de regulă, ne lipsea. Pe lângă efectele inițiale ale șocului, aceasta pare să fie singura explicație a fenomenului pe care psihologul nu avea cum să nu îl observe în aceste lagăre doar de bărbați: anume că, spre deosebire de alte așezăminte – cum erau barăcile armatei – aveau loc puține perversiuni sexuale. Nici chiar în visele sale, deținutul nu părea a fi preocupat de sex, deși în vis se exprimau atât frustrările lui emoționale, cât și sentimentele lui mai rafinate și mai înalte. La majoritatea deținuților, modul de viață rudimentar și faptul că erau obligați să se preocupe în exclusivitate cum să-și scape pielea au condus la un dezinteres total față de orice nu slujea acestui scop și explica lipsa cu desăvârșire a sentimentelor. Faptul mi-a devenit limpede pe când ne transferau de la Auschwitz într-un alt lagăr aparținând de Dachau. Trenul care ne transporta – eram cam 2 000 deținuți – străbătea Viena. Pe la miezul nopții am trecut printr-una din gările vieneze. Calea ferată o lua pe lângă strada unde mă născusem, pe lângă casa în care locuisem atâția ani, adică până când fusesem dus în lagăr.

În vagonul având doar două mici deschizături cu zăbrele, eram în jur de cincizeci de deținuți. Numai câțiva aveau loc

să se ghemuiască pe jos, în timp ce restul trebuia să stea în picioare, ore la rând, înghesuindu-se în jurul ferestruicilor. Stăteam pe vârfuri și, uitându-mă peste capetele celorlalți printre zăbrelele ferestruicii, am aruncat o privire stranie spre orașul meu natal. Cu toții eram mai mult morți decât vii, deoarece credeam că ne îndreptăm spre lagărul de la Mathausen și că mai aveam de trăit doar una sau două săptămâni. Am avut sentimentul clar că priveam străzile, piețele și casa copilăriei mele cu ochii unui mort care a revenit dintr-o altă lume și se uită la un oraș fantomatic.

După ore de întârziere, trenul a părăsit gara. Și iată strada, strada mea! Flăcări care aveau la activ câțiva ani de lagăr și pentru care o asemenea călătorie era un eveniment deosebit se holbau atenți prin ferestruică. Am început să-i rog, să-i implor să mă lase în față măcar pentru o clipă. Încercam să le explic cât de mult însemna pentru mine o privire pe fereastră chiar atunci. Dorința mi-a fost refuzată cu grosolănie și cinism: „Ai trăit aici atâta vreme? Atunci ai văzut destul!”

În general, în lagăr era vorba și de o „hibernare culturală”. Două chestiuni făceau excepție: politica și religia. Politică discutam cu toții, peste tot în lagăr, aproape tot timpul; discuțiile se bazau mai ales pe zvonurile care erau lansate și treceau de la unul la altul cu nesăț. Zvonurile despre situația militară erau, de obicei, contradictorii. Se succedau cu rapiditate și nu făceau altceva decât să contribuie la războiul nervilor care se purta în mintea tuturor prizonierilor. De multe ori, speranțele legate de un sfârșit rapid al războiului, pe care le stârneau zvonurile optimiste, ne erau înșelate. Unii și-au pierdut cu totul speranța, și cei mai enervanți erau optimiștii incorigibili.

Curiozitatea religioasă a deținuților, de îndată ce apărea și câtă vreme lua avânt, era cea mai sinceră pe care ți-ai putea-o imagina. Profunzimea și vigoarea credinței religioase îi surprindeau și îi mișcau adeseori pe nou-veniți. Cele mai impresio-

nante, în privința aceasta, erau rugăciunile sau slujbele improvizate într-un colț al barăcii sau în bezna vagoanelor pentru vite cu care eram aduși înapoi în lagăr dintr-un loc de muncă mai îndepărtat, obosiți, înfometati și înghețați în îmbrăcămințea noastră ferfenițată.

În iarna și primăvara lui 1945 a izbucnit o epidemie de tifos, așa că mai toți deținuții au fost infectați. Printre cei slăbiți, procentul de mortalitate era ridicat, fiindcă aceștia trebuiau să-și continue munca istovitoare până la capătul puterilor. Condițiile de locuit pentru bolnavi erau cât se poate de nepotrivite, practic nu existau deloc medicamente și nici îngrijitori. Unele din simptomele bolii erau extrem de neplăcute – o scârbă de neînvins chiar și față de cel mai mic crâmpiei de mâncare (ceea ce le puneau și mai mult în pericol viața) și accesele teribile de delir. Cel mai grav caz de delir a fost cel al unui prieten de-al meu care își imagina că moare și voia să se roage. În delirul său nu-și putea găsi însă cuvintele ca s-o facă. Ca să evit accesele respective, am încercat, așa cum au făcut-o mulți alții, să rămân treaz cât mai mult din noapte. Ore la rând compuneam în mintea mea discursuri. În cele din urmă, am început să reconstruiesc manuscrisul care-mi fusese confiscat în sala de dezinfecție de la Auschwitz, mângălind prescurtat cuvintele cheie pe mici petice de hârtie.

Uneori, aveau loc discuții științifice în lagăr. Odată am fost martor la ceva ce nu mai văzusem niciodată, nici chiar în viața mea obișnuită, cu toate că e vorba întrucâtva despre ceva apropiat de interesele mele profesionale: o ședință de spiritism. Fusesem invitat de doctorul șef al lagărului (și el tot un deținut), care știa că sunt medic psihiatru specialist. Întâlnirea a avut loc în cămăruța sa personală din clădirea rezervată bolnavilor. Se formase un mic cerc, în care se afla, în mod ilegal, și subofiterul de la trupa de sanitari.

Un bărbat a început să invoce spiritele printr-un soi de rugăciune. Secretarul lagărului avea înaintea sa o foaie goală

de hârtie, dar fără intenția conștientă de a scrie ceva pe ea. În următoarele zece minute (după care ședința s-a terminat din pricina eșecului mediumului de a invoca duhurile să apară), creionul lui a început să tragă ușor niște linii pe hârtie, formând foarte lizibil cuvintele „VAE V”. E absolut sigur că secretarul nu învățase niciodată latina și că nu auzise niciodată înainte cuvintele *vae victis* – „Vai de cei învinși!”. După părerea mea, probabil că le auzise cândva în viață, fără să și le mai fi amintit, iar cuvintele au fost astfel la îndemâna „spiritului” (spiritul subconștientului său), atunci, cu câteva luni înainte de eliberarea noastră și de finele războiului.

În ciuda primitivității fizice și suflatești silite din lagărele de concentrare, era posibil totuși ca viața spirituală să se adâncească. Oamenii mai sensibili care fuseseră obișnuiți cu o viață intelectuală bogată probabil că au suferit mult (adesea aveau și o constituție fizică mai delicată), dar pagubele produse asupra ființei lor lăuntrice au fost mai mici. Aceștia erau în stare să se retragă din ambianța teribilă din jurul lor într-o viață lăuntrică plină de bogăție, o viață a libertății spirituale. Numai astfel se poate explica aparentul paradox că unii deținuți având o constituție mai puțin robustă păreau adeseori că fac față mai bine vieții de lagăr decât cei mai robusti. Pentru a mă face înțeles, sunt nevoit să fac apel la propria-mi experiență. Dați-mi voie să vă istorisesc ce se întâmpla în diminețile acelea când, cu noaptea în cap, trebuia să mărsăluim spre locul nostru de muncă.

Comenzi strigate: „Detașament, înainte marș! Stâng-doi-trei-patru! Stâng-doi-trei-patru! Stâng-doi-trei-patru! Stâng-doi-trei-patru! După omul din față, stâng, și stâng, și stâng, și stâng! Șapca jos!” Și acum îmi mai răsună încă în urechi cuvintele acelea. La ordinul „Șapca jos!” treceam prin poarta lagărului, iar reflectoarele de supraveghere erau puse pe noi. Oricine nu mărsăluia țănoș primea un șut. Cel mai rău era pentru cei care, din pricina gerului, își trăseseră din nou șapca pe urechi fără permisiune.

Ne împiedicam pe întuneric de bolovanii mari și prin băltoacele uriașe pe care le-ntâlneam de-a lungul singurului drum care ieșea din lagăr. Gardienii care ne însoțeau continuau să țipe la noi și ne mânau cu patul armei. Cei cu picioarele inflamate se sprijineau de brațul vecinului. Arareori mai rosteam câte un cuvânt; vântul tăios nu prea încuraja discuțiile. Ascunzându-și gura în spatele gulerului ridicat, omul de lângă mine mi-a șoptit dintr-odată: „Dacă ne-ar vedea soțiile în clipa asta! Sper că o duc mai bine în lagărul lor și că nu știu prin ce trecem noi.”

Asta m-a trimis cu gândul la soția mea. Și cum mergeam, kilometri la rând, tot împiedicându-ne și alunecând pe porțiunile înghețate, trăgându-ne unul pe altul în sus și mergând mereu înainte, fără să rostim ceva, amândoi știam că fiecare dintre noi se gândea la soția lui. Uneori priveam spre cerul unde stelele începeau să pălească în timp ce lumina trandafirie a zorilor se întindea din spatele unei grămezi de nori negri. Sufletul meu se agăța însă de chipul soției mele, pe care mi-l adusesem înaintea ochilor cu o claritate suprafirească. O auzeam răspunzându-mi, îi vedeam surâsul, privirea sinceră și dătoare de curaj. Fie că era sau nu reală, privirea ei era însă mai strălucitoare decât soarele care tocmai răsărea.

Un gând m-a străpuns: pentru prima dată în viață am înțeles adevărul, așa cum l-au așezat în ode atâția poeți, declarat ca ultimă înțelepciune de atât de mulți gânditori. Adevărul că dragostea este ultimul și cel mai înalt țel la care omul poate să aspire. Atunci am înțeles sensul celei mai mari taine pe care poezia, gândirea și credința umană trebuie să ne-o împărtășească: *izbăvirea omului este prin dragoste și în dragoste*. Am înțeles că omul căruia nu i-a mai rămas nimic în lumea aceasta poate totuși să cunoască fericirea, chiar și dacă numai pentru o clipă, contemplând persoana iubită. Neînchipuit de singur, neputincios să se exprime printr-o activitate pozitivă, când

singura sa realizare se reduce la a-și îndura suferința așa cum se cuvine – onorabil, așadar aflat într-o astfel de situație, omul poate, prin contemplarea plină de iubire a chipului persoanei iubite, pe care îl poartă în sine, să ajungă la împlinire. Pentru prima oară în viață am putut pricepe înțelesul cuvintelor „îngerii se pierd în contemplarea perpetuă a slavei nemărginite”.

În fața mea, un om se împletici și cei care-l urmau căzură peste el. Gardianul se năpusti și îi lovi pe toți. Astfel, gândurile mele fură întrerupte câteva minute. Dar brusc sufletul meu găsi calea înapoi, de la viața mea de deținut spre cealaltă lume, reluându-mi astfel discuția cu iubita mea – o întrebam și ea îmi răspundea, apoi, la rândul ei, îmi puneă întrebări și eu îi dădeam răspuns.

„Staiii!” Ajunseserăm la locul nostru de muncă. Cu toții se zoreau înspre baraca întunecoasă în nădejdea că vor da peste niște unelte cât de cât bune. Fiecare prizonier primea o cazma sau un târnăcop.

„Nu vă puteți grăbi, porcilor?” Curând ne-am reluat în șanț locul din ziua precedentă. Pământul înghețat trosnea sub vârful târnăcopului, de săreau scânteii. Oamenii – tăcuți, cu mintea amorțită.

Sufletul meu era încă agățat de chipul soției mele. Un gând îmi trecu prin minte: nici măcar nu știam dacă mai era în viață. Știam un singur lucru – un lucru pe care îl învășasem deja bine: dragostea trece cu mult dincolo de persoana fizică a ființei iubite, găsindu-și sensul cel mai profund în ființa sa spirituală, în sinele său lăuntric. Fie că este sau nu prezentă, fie că mai este sau nu în viață, toate acestea încetează, cumva, să mai conteze.

Nu știam dacă soția mea mai trăia și nu aveam nicio posibilitate de a afla adevărul (pe toată perioada detenției nu am putut trimite și nici primi vreo scrisoare); dar în clipa aceea nu mai conta. Nici măcar nu aveam nevoie să aflui; nimic nu putea știrbi tăria dragostei mele, a gândurilor mele, și chipul iubitei

mele. Dacă aș fi știut în clipele acelea că soția mea era moartă, cred că aș fi continuat să mă dăruiesc, netulburat de acest fapt, contemplării chipului ei, iar conversația mea lăuntrică cu ea ar fi fost la fel de vie și de îndestulătoare. „Pune-mă ca o pecete pe inima ta, căci dragostea este tare ca moartea”.⁷

Această intensificare a vieții lăuntrice îl ajuta pe deținut⁸ să găsească un refugiu în fața goliciunii, pustiirii și sărăciei spirituale din viața sa, permițându-i să evadeze în trecut. Când îi dădea frâu liber, imaginația lui se putea juca cu întâmplări din trecut, adeseori neimportante, cu întâmplări mărunte și lucruri neînsemnate. În nostalgicele sale aduceri aminte le puneă într-o lumină cu totul deosebită, acestea căpătând o înfățișare neobișnuită. Lumea și existența lor păreau atât de îndepărtate, iar mintea călătorea într-acolo plină de dor. În mintea mea călătoream cu autobuzul, descuiam ușa de la intrarea în apartament, răspundeam la telefon, aprindeam luminile electrice. Adeseori, gândurile noastre se învârtteau în jurul unor asemenea detalii, iar aducerile aminte te puteau mișca până la lacrimi.

⁷ Frankl citează adeseori din *Vechiul Testament*. Aici citează din *Cântarea Cântărilor*, superb poem de iubire scris de regele Solomon (cap. 8, v. 6): „Pune-mă ca o pecete pe inima ta, ca o pecete pe brațul tău; căci dragostea este tare ca moartea, și gelozia este neînduplecată ca locuința morților; jarul ei este jar de foc, o flacără a Domnului.” (n.trad.)

⁸ De remarcat că Frankl folosește adeseori persoana a treia singular, deși se referă la sine. Acest procedeu stilistic, regăsit și în alte scrieri de-ale sale, Frankl îl și explică la un moment dat, el ținând de ceea ce psihiatrul vienez numește „transcendență de sine” (en. *self transcendence*; ger. *Selbst-Transzendenz*), una din calitățile fundamentale ale omului, care nu doar că se poate detașa de sine însuși și se poate privi de la o oarecare distanță și cu obiectivitate, ci poate chiar uita de sine în timp ce se dăruiește slujirii unei cauze mai înalte decât propria persoană. (n.trad.)

Pe măsură ce viața interioară a deținutului tindea să devină tot mai intensă, el se bucura deopotrivă de frumusețea artei și a naturii, mai mult ca niciodată. Cuprins de farmecul lor, putea chiar să uite uneori de împrejurările înspăimântătoare în care se afla. Dacă ne-ar fi putut cineva zări fața în timpul călătoriei noastre de la Auschwitz spre un lagăr bavarez, în vreme ce priveam, prin ferestruicile zăbreuite ale vagonului închisoare, spre munții Salzburgului, cu piscurile învăpăiate în amurg, nu ar fi putut nicidecum crede că acelea erau chipurile unor oameni care își pierduseră orice speranță de viață și de libertate. În ciuda acestui fapt – ba poate chiar datorită lui –, eram furați de frumusețile naturii cărora le dusesem dorul atâta vreme.

De asemenea, în lagăr, se prea putea ca unul dintre noi să-i atragă atenția camaradului care muncea cot la cot cu el asupra unui răsărit de soare strălucind pe deasupra copacilor înalți ai pădurilor bavareze (ca în faimoasele acuarele ale lui Dürer), aceleași păduri în care noi construiserăm o enormă fabrică de muniții. Într-o seară, pe când ne odihneam, obosiți morți, pe podeaua barăcii noastre, cu gamela de supă în mână, un tovarăș de lagăr dădu buzna înăuntru și ne invită să dăm fuga afară pe platoul de adunare ca să vedem minunea asfințitului. Stând acolo, am văzut cum norii mirifici se învăpăiau înspre apus și cum cerul întreg se însuflețea de nori cu contururi și culori mereu schimbătoare, de la albastru metalic până la sângieriu. Cenușiul însingurat al barăcilor mizerabile contrasta intens cu cerul învăpăiat, reflectat în băltoacele de pe terenul noroios. Într-un târziu, după o tăcere grăitoare, ne-am spus unul altuia: „Cât de frumoasă poate fi lumea!”

Altă dată eram la muncă într-un șanț. Zorii cenușii; cenuși și cerul de deasupra noastră; cenușie și zăpada în lumina slabă a dimineții; cenușii și zdrențele în care erau înveșmântați camarazii mei; cenușii și fețele lor. Stăteam din nou de vorbă cu soția mea, pe tăcute, ori poate că mă străduiam să găsesc explicația

suferințelor mele, a morții mele lente. Într-un ultim protest violent împotriva deznădejzii în fața morții iminente, am simțit cum sufletul meu străpunge bezna în care eram înfășurat. Am simțit cum transcende lumea aceea lipsită de speranță și de sens, și de undeva am auzit un „da” biruitor, ca răspuns la întrebarea mea despre sensul suprem al existenței. În chiar clipa aceea, la o casă țărănească din depărtare, odihnind la orizont de parcă ar fi fost pictată, se aprinse o lumină în cenușiul acela mizerabil al zorilor din Bavaria. *Et lux in tenebris lucet* – „Și lumina străluci în întuneric”.⁹ Săpam pământul înghețat de mai multe ore. Gardianul trecea pe lângă mine și îmi aruncă o insultă, dar eu mă scufundai mai mult în dialogul cu iubita mea. Simțeam tot mai mult că ea e de față, că e alături de mine; aveam impresia că o puteam chiar atinge, că aș putea să îmi întind mâna și să i-o prind pe a ei. Trăirea era foarte puternică: ea era *acolo*. Chiar în clipa aceea, o pasăre coborî în zbor tăcută și se cocoță, chiar în fața mea, pe grămada de pământ pe care îl scosesem din șanț, uitându-se țintă la mine.

Mai înainte am vorbit despre artă. Poate exista așa ceva într-un lagăr de concentrare? Mai degrabă depinde de cum alegem să definim arta. Din când în când, improvizam un soi de sală de spectacol. Baraca era temporar curățată, se făcea loc în ea și câteva bănci de lemn erau puse sau prinse laolaltă și se încropea un program. Seara, toți cei cu poziții bune în lagăr – toți *Capii* și muncitorii care nu avuseseră de mărșăluit pe distanțe mari în afara lagărului – se adunau acolo. Mergeau

⁹ Frankl face apel, armonizându-le inspirat și admirabil, la cuvintele de pe frontispiciile *Vechiului și Noului Testament*. În vreme ce în cartea *Facerii* este vorba despre lumina fizică, Apostolul Ioan se referă, în prologul Evangheliei sale, la Logosul divin, care s-a întrupat în persoana lui Iisus Hristos. (n.trad.)

ca să tragă câteva hohote de râs sau poate ca să plângă un pic; oricum, ca să uite. Se cânta, se spuneau poezii, glume, unele satirizând printre rânduri viața de lagăr. Toate aveau menirea să ne ajute să uităm, și chiar ne ajutau. Întâlnirile noastre aveau așa un impact, încât unii dintre deținuții de rând veneau la spectacol în ciuda oboselii, chiar dacă astfel trebuiau să renunțe la porția lor zilnică de mâncare.

În jumătatea de oră de la prânz când ni se împărțea supa (pe care o suportau firmele contractoare și pentru care nu plăteau cine știe ce) la locul de muncă, aveam voie să ne strângem laolaltă într-o sală a mașinilor neterminată. La intrare, toți primeau câte un polonic de supă chioară. În timp ce o sorbeam cu nesăț, un prizonier se cocoța pe un butoi și cânta arii italiene. Ne plăceau cântecele, iar lui i se dădea o porție dublă de supă, chiar „de la fund” – adică cu mazăre!

În lagăr se dădeau premii nu doar pentru distracție, ci și pentru aplauze. Eu, spre exemplu, puteam să beneficiaz de protecția (noroc că nu am avut niciodată nevoie de ea!) celui mai de temut *Capo* din lagăr, care pe bună dreptate era cunoscut sub numele de „Capo-Ucigașul”. Iată cum s-au petrecut lucrurile. Într-una din seri mi s-a făcut cinstea deosebită de a fi iarăși invitat în camera unde aveau loc ședințele de spiritism. De față se adunaseră aceiași intimi prieteni ai doctorului-șef și, fără permisiune, era prezent și ofițerul responsabil de echipa de la canalizare. *Capo-Ucigașul* a intrat din întâmplare în încăperea, și a fost rugat să recite una din poeziile sale, care deveniseră faimoase (sau, mai degrabă, de pomină) în lagăr. N-a fost nevoie să fie rugat de două ori, așa că repede a scos la iveală un soi de jurnal din care a început să ne recite câteva mostre ale artei sale. La una dintre poeziile sale de dragoste a trebuit să-mi mușc buzele până la sânge ca să mă abțin și e foarte probabil că faptul acesta mi-a salvat viața. De vreme ce m-am arătat foarte generos și cu aplauzele, mi-am salvat viața și

chiar am fost detașat în echipa lui, căreia îi mai fusesem anterior repartizat timp de o zi – o zi care îmi fusese de-ajuns. Oricum, mi-a folosit totuși să îi devin cunoscut lui *Capo-Ucigașul* – dintr-un unghi favorabil. Așadar, am aplaudat cât m-au ținut palmele.

Desigur, la modul general, orice încercare de a face artă în lagăr era întrucâtva grotescă. Aș spune că impresia reală pe care o făcea asupra noastră orice lucru care avea legătură cu arta provenea numai din contrastul strident dintre actul respectiv și fundalul vieții deprimante din lagăr. Nu voi uita niciodată cum m-am sculat din somnul acela adânc, datorat epuizării, după a doua noapte petrecută la Auschwitz – trezit fiind de muzică. Responsabilul barăcii serba ceva în camera lui, care se afla chiar lângă intrarea în baracă. Voci de oameni cherchelii zbierau niște melodii răsuflăte. Brusc s-a făcut liniște și o vioară a început să cânte în noapte un tango exasperant de trist, o melodie deosebită, nebanalizată printr-o deasă interpretare. Vioara plângea și o parte din mine plângea dimpreună cu ea, căci în aceeași zi cineva tocmai împlinea 24 de ani. Persoana aceea se găsea într-o altă parte a Auschwitz-ului, poate doar la câteva sute sau mii de metri depărtare, dar îmi era cu nepuțință să ajung la ea. Era soția mea.

Pentru cineva din afară, faptul de a descoperi că într-un lagăr de concentrare era cu puțință o formă de artă poate fi destul de surprinzător, dar poate mai uimitor ar fi să audă că puteam regăsi, la fel de bine chiar și acolo, simțul umorului; desigur, doar o urmă slabă de umor, și doar pentru câteva secunde sau minute. Umorul era o altă armă a sufletului în lupta noastră pentru autoconservare. Este bine cunoscut faptul că umorul, mai mult decât oricare altă trăsătură umană, îți îngăduie să te distanțezi și să ai puterea să te ridici deasupra oricărei situații, chiar dacă numai pentru câteva clipe. De fapt, chiar l-am învățat pe un prieten de-al meu, care muncea cot la cot cu mine

în construcții, să-și dezvolte simțul umorului. I-am sugerat că am putea să ne făgăduim unul altuia să scornim cel puțin o istorioară amuzantă în fiecare zi despre ceva ce ni s-ar putea întâmpla, cândva, după liberare. Omul era chirurg și lucrase în calitate de chirurg-asistent în cadrul unui mare spital. Așa că odată am încercat să-l fac să zâmbească descriindu-i cum nu va fi el în stare să se dezbrace de obișnuințele vieții de lagăr când se va fi întors la ocupația sa de mai înainte. În construcții (în special când supraveghetorul își făcea turul de inspecție), șeful de echipă ne îndemna să lucrăm mai repede strigând: „Atenție! Atenție!”. I-am spus, deci, prietenului meu: „Într-o bună zi vei fi din nou în blocul operator, făcând o operație abdominală de anvergură și dintr-odată un infirmier va da buzna înăuntru și va anunța sosirea chirurgului-șef strigând: «Atenție! Atenție!»”

Alteori, ceilalți inventau diverse chestii amuzante despre viitor, anticipând de exemplu că la masă, în timpul unei reuniuni, ar putea uita de ei când s-ar servi supa și ar cere gazdei să-i servească „de la fundul oalei”.

Încercarea de a ne dezvolta simțul umorului și de a vedea lucrurile în lumina aceasta hazlie este un soi de artificiu pe care-l învățăm în timp ce deprindem arta de a trăi. Cu toate acestea, iată că este posibil să practici arta de a trăi chiar și într-un lagăr de concentrare, deși suferința este omniprezentă. Să fac o analogie: suferința omului se aseamănă cu comportamentul gazului. Dacă se pompează o anumită cantitate de gaz într-o încăpere goală, gazul va umple camera complet și uniform, indiferent cât de mare ar fi ea. Tot astfel, suferința umple întru totul sufletul uman și gândirea conștientă, indiferent dacă e vorba de o suferință mare sau de una mică. De aceea „mărimă” suferinței umane este absolut relativă.

Totodată, rezultă că un lucru foarte banal poate cauza cea mai mare bucurie. Să luăm ca exemplu ceva ce s-a întâmplat

în călătoria noastră de la Auschwitz spre lagărul care ținea de Dachau. Ne temeam cu toții că ne îndreptam spre lagărul Mauthausen. Deveneam din ce în ce mai tensionați pe măsură ce ne apropiam de un anume pod pe Dunăre, peste care trenul ar fi trebuit să treacă pentru a ajunge la Mauthausen, după cum ne înștiințaseră tovarășii noștri de drum cu mai multă experiență. Celor care nu au văzut vreodată ceva asemănător le este imposibil să-și imagineze cum noi, deținuții, țopăiam de bucurie în vagon când am văzut că transportul nu trece peste podul cu pricina, ci că se îndrepta „doar” spre Dachau.

Și iarăși, ce s-a întâmplat la sosirea noastră în lagăr, după un drum de două zile și trei nopți? Nu fusese suficient spațiu pentru ca toți să ne ghemuim pe podeaua vagonului în același timp. Majoritatea dintre noi au trebuit să stea în picioare tot drumul, în timp ce doar câțiva se ghemuiau cu schimbul pe paiele neîndestulătoare mustind de urină. Când am ajuns, prima știre importantă pe care am aflat-o de la deținuții mai vechi a fost că acest lagăr relativ mic (numărând 2 500 de persoane) nu avea „cuptoare”, nici crematoriu, nici gaz! Asta însemna că o persoană care ajungea „musulman” nu putea fi dus direct la camera de gazare, ci trebuia să aștepte până când se alcătuia un așa-numit „transport de bolnavi” pentru Auschwitz. Această surpriză îmbucurătoare ne-a creat bună dispoziție. Urarea gardianului-șef care răspundea de baraca noastră la Auschwitz devenise realitate: ajunsesem, cât se poate de repede, într-un lagăr care, spre deosebire de Auschwitz, nu avea „horn”. Am râs și am tras la glume în ciuda a tot ceea ce aveam să îndurăm în următoarele câteva ore și pe tot parcursul orelor respective.

Când, în calitatea noastră de nou-veniți, am fost numărați, unul dintre noi lipsea. Așa că a trebuit să așteptăm afară în ploaie și în vântul tăios până când omul lipsă a fost găsit. În cele din urmă fu descoperit într-o baracă, unde adormise de epuizat ce era. Apoi apelul s-a transformat, ca pedeapsă, într-un marș.

Toată noaptea și până târziu a doua zi dimineață a trebuit să stăm afară, înghețați și murați până la piele după toată zdroaba din timpul lungii noastre călătorii. Și totuși, eram cu toții foarte mulțumiți! Pentru că în lagăr nu era nici un horn, iar Auschwitz-ul era hăt departe.

Altă dată, am văzut un grup de deținuți trecând pe lângă locul nostru de muncă. Cât de limpede ne-a apărut în clipa aceea caracterul atât de relativ al suferinței! Îi invidiam pe acești deținuți pentru viața lor relativ bine ordonată, sigură și fericită. Cu siguranță că aveau posibilitatea să facă baie regulat, ne ziceam noi cu tristețe. Cu siguranță că aveau periute de dinți și perii de haine, saltele – câte una pentru fiecare dintre ei – și își primeau lunar corespondența, având astfel vești despre rudele lor, sau putând măcar ști dacă acestea mai erau sau nu în viață. Noi pierduserăm toate aceste drepturi cu multă vreme în urmă.

Și cum îi mai invidiam pe aceia dintre noi care aveau șansa de a ajunge la o fabrică și de a lucra având un acoperiș deasupra capului! Cu toții ne doream să avem un astfel de noroc și să ne salvăm viața. Marja relativă de noroc era chiar și mai consistentă. Chiar și printre detașamentele dinafara taberei (din care am făcut și eu parte) erau câteva grupe care erau considerate mai rele decât celelalte. Puteai să-l invidiezi pe un altul care nu era nevoit să se afunde în noroiul argilos de pe o pantă abruptă ca să desfunde rezervoarele vreunei mici stații de tren timp de douăsprezece ore pe zi. Majoritatea accidentelor zilnice se întâmplau în timpul acestui gen de muncă și adeseori erau fatale.

În alte grupe de muncă, ofițerii se țineau de o anumită tradiție locală de a aplica lovituri cu nemiluita, ceea ce ne făcea să discutăm despre norocul relativ de a nu fi sub comanda lor, sau măcar despre norocul de a fi sub comanda lor doar pentru o vreme. Odată, dintr-un nenoroc, am ajuns într-o astfel de grupă. Dacă o alarmă de raid aerian nu ne-ar fi întrerupt după

două ore (timp în care ofițerul a stat pe capul meu în mod deosebit), impunând după aceea redistribuirea muncitorilor, cred că m-aș fi întors în lagăr cu una din săniile care îi transportau pe cei care muriseră sau erau pe cale să se sfârșească din pricina epuizării. Nici nu vă puteți închipui despovărea pe care șuierul sirenei o poate aduce într-o asemenea situație; nici măcar boxerul care aude gongul de la sfârșit de rundă, gongul care l-a salvat în ultima clipă de la knockout, nu poate pricepe asta.

Eram recunoscători pentru fiecare astfel de mică șansă nesperată. Eram bucuroși când găseam timp să ne căutăm de păduchi mai înainte de a merge la culcare, deși lucrul în sine nu era o plăcere, deoarece presupunea să stai dezbrăcat în baraca neîncălzită de al cărei tavan atârnav țurțuri. Eram însă mulțumiți dacă nu se nimereau raiduri aeriene taman în timpul acestei operațiuni și nu trebuiau stinse luminile. Dacă nu reușeam să ne îndeplinim activitatea asta în mod corespunzător, nu puteam dormi câte o jumătate din noapte.

Rarele plăceri ale vieții de lagăr ne ofereau un soi de fericire negativă – „libertatea de a nu suferi” așa cum o numește Schopenhauer –, dar și asta doar într-un mod relativ. Adevăratele plăceri pozitive, chiar mici, erau foarte puține. Îmi amintesc că odată am făcut un soi de bilanț al plăcerilor și am găsit că în multe, multe săptămâni scurse trăisem doar două momente plăcute. Unul a fost când, la întoarcerea de la muncă, am fost primit la bucătărie după o lungă așteptare și am fost ales să lucrez alături de deținutul-bucătar F. El stătea în spatele ceaului uriaș și puneia supă în gamelele pe care i le întindeau deținuții, umplându-le la repezeală. Era singurul bucătar care nu căuta la fața omului când îi umplea farfuria; singurul bucătar care împărțea supa în mod egal indiferent de cine era vorba și care nu făcea favoruri prietenilor sau compatrioților lui alegând pentru ei cartofii, în vreme ce alții ar fi primit zeama chioară luată de deasupra.

Dar nu sunt eu în măsură să-i judec pe deținuții care dădeau prioritate unora față de ceilalți. Cine poate arunca cu piatra într-un om care ține partea prietenilor în împrejurări în care era vorba, mai mult sau mai puțin, de o problemă de viață și de moarte? Nimeni să nu judece mai înainte de a se fi întrebat, cu absolută onestitate, dacă într-o situație asemănătoare nu ar fi făcut la fel.

Multă vreme după ce mi-am reluat viața normală (adică la mult după eliberarea mea din lagăr), cineva mi-a arătat o revistă săptămânală cu fotografii înfățișând deținuții zăcând înghesuiți pe priciuri, holbându-se cu ochi pierduți spre vizitator. „la uită-te la fețele astea înspăimântător de holbate – nu e groaznică toată chestia asta?”

„De ce?” l-am întrebat eu, pentru că realmente nu-l înțelegeam. Preț de o clipă am revăzut tot tabloul: la cinci dimineața era încă întuneric beznă afară. Zăceam întins pe scândurile tari în baraca de pământ în care aproape 70 dintre noi erau „îngrijiți”. Eram bolnavi și nu eram siliți să părăsim lagărul pentru a merge la muncă; nu trebuia să ieșim nici la defilare. Puteam sta întinși toată ziua în colțișorul nostru din baracă, moțâind și așteptând împărțirea zilnică a pâinii (care bineînțeles că era mai puțină pentru bolnavi) și servirea ciorbei (o zeamă lungă și puțină). Totuși, cât de mulțumiți eram! – cât de fericiți, în ciuda a toate. În timp ce ne ghemuiam unul în altul ca să împiedicăm orice pierdere inutilă de căldură, nevenindu-ne și neavând vreun interes să mișcăm fără rost fie și numai un deget, auzeam fluierăturile stridente și urletele de pe platoul unde schimbul de noapte tocmai se întorsese, adunat fiind pentru apel. Ușa fu aruncată de perete și zăpada viscolită năvăli în baraca noastră. Un camarad epuizat, acoperit de omăt, intra cu pași nesiguri înăuntru ca să se odihnească doar câteva minute. Dar supraveghetorul-șef îl scoase afară. Era strict interzis să lași un străin să se adăpostească în baracă în timp ce se făcea

numărătoarea prizonierilor. Cât de rău îmi părea pentru el și cât de bucuros eram că nu sunt în pielea lui în clipele acelea, ci că mai degrabă eram bolnav și puteam moțâi în baraca bolnavilor! Cât de salutar era faptul de a putea petrece două zile acolo, ba chiar alte două zile în plus, pe lângă primele două!

Toate acestea mi-au revenit în gând când am văzut fotografiile din revista aceea. Abia când le-am explicat, ascultătorii mei au înțeles de ce nu găsisem că fotografia aceea era chiar așa de groaznică: în cele din urmă, oamenii surprinși pe film poate că nu erau chiar așa de nenorociți.

În cea de-a patra zi de când mă aflam în aripa bolnavilor tocmai fusesem pus în schimbul de noapte, când medicul-șef a intrat grăbit și m-a întrebat dacă vreau să îndeplinesc voluntar anumite servicii medicale într-un alt lagăr în care erau bolnavi de tifos. Împotriva sfaturilor disperate ale prietenilor mei (și în ciuda faptului că aproape niciunul din colegii mei medici nu și-a oferit serviciile) am hotărât să merg ca voluntar. Știam că dacă mai rămân într-un detașament de lucru voi muri curând. Dar dacă tot era să mor în lagărul acela, cel puțin moartea mea urma să aibă un rost. M-am gândit că, fără îndoială, ar avea cu mult mai mult sens să încerc să-mi salvez tovarășii, în calitate de doctor, decât să vegetez sau să-mi pierd în cele din urmă viața ca muncitor neproductiv, așa cum eram la ora aceea.

Era simplă matematică pentru mine, nu un sacrificiu. Dar ofițerul departamentului sanitar a ordonat pe ascuns „să se aibă grijă” de cei doi medici care s-au oferit voluntari pentru lagărul de tifos până când vor pleca într-acolo. Eram așa de slăbiți, încât se temea că o să mai aibă încă două cadavre în plus în locul a doi medici.

Am menționat mai devreme că tot ce nu avea legătură cu preocuparea imediată de a rămâne în viață, tu și prietenii apropiați, își pierdea valoarea. Toate erau jertfite în vederea acestui scop. Caracterul omului era implicat până la punctul în care

învălmășeala mentală în care era prins îi amenința toate valorile pe care le deținuse și le pune sub semnul îndoielii. Sub influența unei lumi care nu mai recunoștea valoarea vieții umane și demnitatea omului, care jefuise omul de propria-i voință, transformându-l într-un obiect sortit exterminării (totuși, cu gândul premeditat de a-l folosi din plin mai întâi, până la ultimul strop al resurselor sale fizice) – sub această influență, eul său suferea în cele din urmă o pierdere a tuturor valorilor. Dacă în lagărul de concentrare omul nu lupta împotriva acestui lucru, într-un ultim efort de a-și salva stima de sine, își pierde sentimentul că este o individualitate, o ființă dotată cu rațiune, cu libertate interioară și valoare personală. Ajungea să se conceapă doar ca parte a unei enorme mase de oameni; existența lui cobora la nivelul vieții animale. Oamenii erau mânați – câteodată spre un loc, apoi spre altul; alteori erau mânați în grup, alteori separat – asemeni unei turme de oi, fără participarea rațiunii sau voinței lor. O haită pe cât de mică, pe atât de periculoasă îi urmărea pretutindeni, foarte pricepută la metode de tortură și sadism. Ei conduceau turma neîncetat, înainte și înapoi, cu țipete, șuturi și lovituri. Iar noi, oile, ne gândeam doar la două lucruri – cum să ne ferim de câinii aceia răi și cum să facem rost de un pic de mâncare.

Ca și oile care se îngrămădesc sfioase spre centrul turmei, fiecare dintre noi încerca să ajungă în mijlocul formației. Asta îți dădea o șansă mai bună de a evita loviturile gardienilor care mărșăluiau pe flancuri, din fața până în spatele coloanei noastre. Poziția centrală avea și avantajul de a-ți oferi protecție împotriva vântului tăios. De aceea, în încercarea de a-ți salva pielea, erai nevoit să te afunzi în mulțime. Asta se întâmpla de la sine, în formație. Dar alteori era și un efort cât se poate de conștient din partea noastră – în acord cu una dintre cele mai imperative legi ale lagărului – autoconservarea: să nu bați la ochi. Tot timpul încercam să evităm să atragem atenția SS-iștilor.

Existau, bineînțeles, momente când era posibil, și chiar necesar, să te ții departe de mulțime. Este bine cunoscut faptul că într-o viață în comun silită, în care ești tot timpul urmărit ce faci, poate apărea nevoia irezistibilă de a evada din mulțime, cel puțin pentru o scurtă bucată de vreme. Deținutul tânjea să rămână singur cu sine însuși și cu gândurile sale. Jinduia după intimitate și singurătate. După ce am fost dus într-un așa-numit „lagăr de refacere” am avut norocul, de altfel rar, de a putea rămâne singur cam câte 5 minute o dată. În spatele barăcii de pământ unde lucram și în care erau înghesuiți aproape 50 de pacienți atinși de delir, se afla un locușor liniștit la colțul gardului dublu de sârmă ghimpată care înconjura lagărul. Fusesse improvizat acolo un cort din câțiva stâlpi și crengi de copaci pentru a adăposti cam jumătate de duzină de cadavre (rata zilnică a decesului în lagăr). Mai exista și un canal prin care se putea ajunge la țevile de apă. Mă ghemuiam pe capacul de lemn al acestui canal ori de câte ori nu eram solicitat să fac ceva. Stăteam pur și simplu și priveam afară din lagăr la verdele coastelor înflorite și la dealurile albastre din depărtare, din peisajul acela al Bavariei încadrat de rețelele de sârmă ghimpată. Cuprins de dor, visam și gândurile mi se îndreptau undeva către nord, nord-est, în direcția casei mele, dar nu puteam vedea decât nori.

Cadavrele din apropiere, pe care colcăiau păduchii, nu mă deranjau. Numai pașii gardienilor care mai treceau mă puteau smulge din visele mele; sau poate un apel venit de la infirmerie ori poate pentru a ridica proviziile de medicamente pentru baraca mea – și care conțineau poate cinci sau zece tablete de aspirină, ce trebuiau să ajungă câteva zile pentru cincizeci de bolnavi. Le administram și apoi îmi făceam vizitele, luam pulsul pacienților și dădeam câte o jumătate de tabletă în cazurile grave. Bolnavii fără șanse nu primeau însă medicamente. Nu le-ar fi folosit la nimic și, pe lângă asta, le-ar fi lipsit celor care încă mai aveau șanse de vindecare. Pentru cazurile ușoare,

nu-mi mai rămânea nimic, decât poate o vorbă de încurajare. Astfel mă târam de la un pacient la altul, deși eu însumi eram slăbit și epuizat din cauza unui atac sever de tifos. Mă întorceam apoi la locul meu singuratic, pe capacul de lemn al canalului de apă.

Întâmplător, acest puț a salvat odată viețile a trei tovarăși de lagăr. Cu puțină vreme înainte de eliberare, s-au organizat transporturi masive spre Dachau, și acești trei deținuți au încercat, în mod înțelept, să evite călătoria. Au coborât în canal și s-au ascuns acolo de paznici. Eu stăteam liniștit pe capac, părând nevinovat și jucându-mă copilărește cu pietricele pe care le aruncam în sârma ghimpată. Când paznicul m-a văzut, a ezitat o clipă, dar apoi a trecut mai departe. Curând le-am putut spune celor trei oameni de dedesubt că pericolul cel mare trecuse.

Cuiva dinafară îi este foarte greu să priceapă cât de puțin preț se pune în lagăr pe viața omului. Tovarășii de lagăr se împietriseseră, dar probabil că deveneau mai conștienți de această desconsiderare a existenței umane când se forma câte un convoi de bolnavi. Trupurile sleite ale bolnavilor erau aruncate în niște furgoane pe două roți, trase de alți deținuți, kilometri la rând, adeseori prin viscol, până la următorul lagăr. Dacă unul dintre bolnavi murea înainte de plecare, era aruncat oriunde – lista cu bolnavi trebuia să fie corectă! Lista era singurul lucru care conta. Omul conta doar pentru că avea un număr în lagăr. Și devenea literalmente un număr: mort sau viu – asta nu avea nicio importanță; viața unui „număr” era cu totul lipsită de importanță. Iar ceea ce stătea în spatele acestui număr și viața ca atare – soarta, povestea lui, numele celui om – contau chiar și mai puțin. Într-un convoi de bolnavi, pe care eu, în calitate de doctor, a trebuit să-i însoțesc de la un lagăr al Bavariei în altul, era și un tânăr deținut al cărui frate nu se afla pe listă și care, deci, urma să rămână în lagăr. Atât de mult l-a implorat tânărul pe gardian, încât acesta s-a decis să facă un schimb

și fratele tânărului a luat locul unui om care, la ora aceea, preferase să rămână pe loc. Dar lista trebuia să fie corectă! Și treaba s-a făcut lesne. Fratele tânărului aceluia doar a făcut un schimb de numere cu celălalt prizonier.

Așa cum am menționat mai înainte, nu aveam niciun fel de acte; fiecare dintre noi era bucuros că mai are un trup care, la urma urmei, încă mai răsufla. Toate celelalte privitoare la noi înșine, de exemplu zdrențele care spânzurau de scheletele noastre, numai piele și os, prezentau un oarecare interes numai în măsura în care eram incluși într-un convoi de bolnavi. „Musulmanii” erau examinați cu o nerușinată curiozitate, cu scopul de a vedea dacă nu cumva hainele sau încălțăminte lor nu erau mai bune decât ale tale. Pentru că, nu-i așa, soarta lor era deja pecetluită. Cei care rămâneau în lagăr, fiind încă în stare să mai lucreze câte ceva, trebuiau să se folosească de orice mijloace pentru a-și spori șansele de supraviețuire. Nu mai aveau niciun fel de sentimente. Deținuții se descopereau a fi întru totul dependenți de toanele paznicilor – la mila sortii –, și asta-i determina să fie chiar mai subumani decât ar fi justificat-o împrejurările.

La Auschwitz, adoptasem pentru mine însumi o regulă care s-a dovedit bună și pe care majoritatea camarazilor mei au și urmat-o mai târziu. În general, răspundeam cu sinceritate la toate soiurile de întrebări. Tăceam însă în legătură cu orice lucru despre care nu eram întrebat în mod direct. Dacă eram întrebat despre vârsta mea, o spuneam. Dacă mă întrebau despre profesia mea, spuneam „doctor”, dar nimic mai mult. În prima dimineață la Auschwitz, un ofițer SS a venit pe platoul de defilare. Trebuia să formăm grupe distincte de deținuți: grupe ale celor peste 40 de ani, altele pentru cei sub 40 de ani, altele formate din lăcătuși, mecanici și așa mai departe. Apoi am fost examinați dacă avusesem vreo fractură și, astfel, câțiva deținuți au fost nevoiți să formeze o nouă grupă. Grupa în care eram eu a fost condusă la o altă baracă, unde ne-am aliniat din

nou. După ce am fost încă o dată sortați și după ce am răspuns la întrebările referitoare la vârstă și profesie, am fost trimis într-un alt grup mai mic. Am fost apoi conduși la o altă baracă și regrupați altfel. Procesul a tot continuat, așa că m-am simțit cam nefericit descoperindu-mă printre străini care vorbeau niște limbi neînțelese. Apoi a urmat ultima selecție, și m-am trezit înapoi în grupa în care fusesem la prima baracă! Abia dacă băgară de seamă că fusesem trimis din baracă în baracă. Dar eu am înțeles că în acele câteva minute soarta trecuse pe lângă mine purtând nenumărate și variate chipuri.

Când s-a format convoiul de bolnavi pentru „lagărul de refacere”, numele meu (adică numărul meu) a fost trecut pe listă, fiindcă era nevoie de câțiva doctori. Dar nimeni nu era convins că destinația urma să fie, cu adevărat, lagărul de refacere. Același transport mai fusese pregătit și cu câteva săptămâni înainte. Și atunci crezuserăm cu toții că destinația era crematoriul. Când s-a anunțat că cine se oferă voluntar pentru atât de temutul schimb de noapte o să fie tăiat de pe lista convoiului, optzeci și doi de deținuți s-au oferit imediat ca voluntari. Un sfert de oră mai târziu, convoiul a fost anulat, dar cei optzeci și doi au rămas pe lista pentru schimbul de noapte. Pentru majoritatea dintre ei asta a însemnat moartea în următoarele două săptămâni.

Acum se pregătea pentru a doua oară transportul pentru lagărul de refacere. Din nou, nimeni nu știa dacă nu cumva era vorba de o șmecherie pentru a stoarce până și ultimul strop de putere din bolnavi – chiar și numai pentru 14 zile – sau dacă va fi vorba de un transport către crematoriu ori către un adevărat lagăr de refacere. Doctorul-șef, care ținea la mine, mi-a spus pe ascuns, seara, la zece fără un sfert:

– Am dat de știre la birou că mai poți să-ți ștergi numele de pe listă; poți face asta până la ora zece.

I-am spus că nu era stilul meu; că am învățat să las destinul să-și urmeze cursul.¹⁰

– Aș putea la fel de bine să rămân cu prietenii mei, i-am zis.

Mi-a aruncat o privire plină de milă, ca și cum ar fi știut că... Mi-a strâns mâna tăcut, ca și cum ar fi fost un rămas bun, dar nu unul înspre viață, ci unul de la viață. M-am întors agale în baraca mea. Acolo mă aștepta bunul meu prieten.

– Chiar vrei să mergi cu ei?, m-a întrebat el trist.

– Da, am să merg.

I-au dat lacrimile, așa că am încercat să-l liniștesc. Apoi am mai avut ceva de făcut – testamentul:

– Ascultă Otto, dacă nu mă întorc înapoi acasă la soția mea și dacă ai să o revezi vreodată, atunci spune-i că vorbeam despre ea în fiecare zi, ceas de ceas. Să ții minte asta. În al doilea rând, că am iubit-o mai mult decât pe oricine altcineva. În al treilea rând, că scurtul răstimp al căsniciei noastre a întrecut orice altceva, chiar și toate câte le-am îndurat aici.

Otto, unde ești tu în clipele astea? Mai ești oare în viață? Ce s-a întâmplat cu tine de când am fost ultima oară împreună? Ai mai găsit-o pe soția ta? Și-ți mai amintești cum te-am făcut

¹⁰ Fără a cunoaște întregul background spiritual al lui Frankl, cititorul ar putea fi mirat de această afirmație, aparent contrazicând tocmai concepția sa logoterapeutică, fundamentată pe libertatea și responsabilitatea omului, respectiv pe capacitatea acestuia de a lua atitudine, de a se opune deschis suferinței și de a lupta cu fatalitatea. Relatarea lui confirmă în continuare că, atunci când a refuzat oferta ofiterului SS, a fost vorba de o călăuzire divină și de o alegere înțeleaptă, nicidecum de o „lăsare în voia soartei”. Dimpotrivă, Frankl „își făcuse calculul la rece”: urma să dea un sens morții sale, slujind ca medic în „lagărul de refacere”. Or această decizie, luată pe linia poruncilor divine („să iubești pe aproapele tău ca pe tine însuși”, Levitic 19, 18), cu care el preferă să rămână consecvent, a fost calea prin care Dumnezeu în care credea l-a și izbăvit. (n.trad.)

să-mi înveți testamentul pe de rost – cuvânt cu cuvânt – în timp ce tu plângeai ca un copil?

Ziua următoare am plecat cu convoiul. De data aceasta nu era un șiretlic. Nu ne îndreptam spre camerele de gazare; chiar mergeam spre un lagăr de refacere. Cei care mă compătiseră rămăseseră într-un lagăr în care foamea avea să se dezlănțuie cu mai multă sălbăticie decât în noul nostru lagăr. Încercaseră să se salveze, dar nu făcuseră decât să-și pecetluiească soarta. Câteva luni mai târziu, după liberare, m-am întâlnit cu un prieten din fostul lagăr. Mi-a povestit cum el, în calitate de gardian în lagăr, avusese de investigat în legătură cu o bucată de carne de om care lipsea dintr-un maldăr de cadavre. O confiscase dintr-o oală în care o găsisese pusă la gătit. Se dezlănțuisese canibalismul. Plecasem tocmai la timp.

Nu ne amintește asta oare de povestea *Moarte la Teheran*? Un persan bogat și puternic se plimba odată prin grădină cu unul dintre slujitori. Acesta i se plânse că tocmai se întâlnise cu Moartea, care îl amenințase. Îl imploră pe stăpânul lui să-i dea cel mai iute cal, așa încât să se poată grăbi și să dea o fugă până la Teheran, unde putea ajunge în aceeași seară. Stăpânul a fost de acord, iar servitorul a plecat în galop pe cal. La întoarcerea sa acasă, stăpânul însuși se întâlni cu Moartea și o întrebă: „De ce l-ai îngrozit și l-ai amenințat pe slujitorul meu?” „Nu l-am amenințat; eu doar am fost surprinsă că l-am găsit stând încă aici, când de fapt planificasem să-l întâlnesc deseară în Teheran”, a spus Moartea.

Tovarășii mei de lagăr se temeau să ia decizii sau să aibă orice fel de inițiativă. Acesta era rezultatul unui sentiment puternic că destinul era stăpânul nostru și că nu trebuie să încerci cumva să-l influențezi în vreun fel, ci, dimpotrivă, să îl lași să-și urmeze propriul curs. În plus, apatia profundă avea, într-o măsură deloc neglijabilă, contribuția ei în ceea ce privește sentimentele prizonierilor. Uneori trebuiau luate decizii fulge-

rătoare, de viață și de moarte. Prizonierul prefera să lase soarta să aleagă în locul său. Această fugă de implicare devenea mai evidentă când deținutul trebuia să ia o decizie în favoarea sau împotriva încercării de a evada. În clipele acelea în care trebuia să se hotărască – și întotdeauna era o chestiune de câteva minute –, el trecea prin chinurile iadului. Să încerce să fugă? Să-și asume riscul?

Am trăit eu însumi chinul acesta. Când s-a apropiat de noi frontul, am avut ocazia să evaderez. Un coleg de-al meu care trebuia, din pricina îndatoririlor sale de medic, să meargă pentru consultații la adăposturile dinafara lagărului, a vrut să evadeze și să mă ia cu el. Pe motiv că trebuia să consulte un pacient a cărui stare necesita opinia unui specialist, m-a scos pe furiș afară din lagăr. Afară, un membru al mișcării străine de rezistență urma să ne dea uniforme și acte. În ultima clipă au intervenit niște dificultăți tehnice, așa că a trebuit să ne întoarcem din nou în lagăr. Ne-am folosit de această ocazie ca să facem rost de provizii – câțiva cartofi stricați – și să căutăm un rucsac.

Am pătruns într-o baracă goală din lagărul femeilor care fusese evacuat, femeile fiind mutate în alt lagăr. Adăpostul se afla într-o dezordine de nedescris; era clar faptul că multe femei căpătaseră provizii și fugiseră. Peste tot erau împrăștiate zdrențe, paie, mâncare strică, veselă spartă. Câteva vase erau încă în stare bună și ne-ar fi fost de mare preț, dar am hotărât să nu le luăm. Știam că, în cele din urmă, când condițiile se înăsprișeră, fuseseră folosite nu doar pentru mâncare, ci și ca lighene și olițe de noapte. (În lagăr se impuseseră cu strictețe o regulă împotriva deținerii oricăror ustensile în baracă. Totuși, câțiva oameni au fost nevoiți să încalce regula, mai ales bolnavii de tifos, care erau prea slăbiți ca să meargă la toaletă, chiar și ajutați). În timp ce eu stăteam de șase, prietenul meu a pătruns în baracă și s-a întors curând cu un rucsac pe care l-a ascuns sub haină. Mai văzuse încă unul mai mic înăuntru, pe care urma

să-l iau eu. Am făcut schimb de locuri și am intrat înăuntru. Pe când căutam printre gunoaie, dând peste rucsacul cu pricina și chiar peste o periută de dinți, am zărit deodată, printre lucrurile abandonate, și trupul unei femei.

Am fugit înapoi la baraca mea ca să-mi adun averea: castrolul pentru mâncat, o pereche de mănuși cu un deget, rupte, „moștenire” de la un bolnav care murise de tifos, și câteva bucăți de hârtie acoperite de notițe scrise de mână (petice de hârtie pe care, așa cum am menționat mai înainte, începusem să reconstruiesc manuscrisul ce-mi fusese confiscat la Auschwitz). Am făcut o vizită rapidă pacienților mei care zăceau grămadă pe niște scânduri putrezite, de ambele părți ale adăpostului. Am trecut și pe la singurul meu compatriot, care trăgea să moară și a cărui viață voisem să o salvez cu orice preț. M-am străduit să-i ascund intenția mea de a evada, dar compatriotul meu a părut să ghicească faptul că ceva nu era în regulă (probabil că eram un pic cam agitat). Cu glas stins, m-a întrebat: „Și tu pleci?” Am negat, fiindu-mi însă greu să-i evit privirea plină de tristețe. După ce mi-am terminat vizita, m-am întors la el. M-a întâmpinat cu o privire disperată și am resimțit-o întrucâtva ca o acuzație. Sentimentul neplăcut care mă cotropise de îndată ce îi spusese prietenului meu că voi evada cu el s-a intensificat brusc. Brusc, am decis să-mi iau soarta în mâini, măcar o dată. Am dat fuga afară și i-am spus prietenului meu că nu mai puteam să plec cu el. De îndată ce i-am spus că decisese definitiv să rămân alături de pacienții mei, sentimentul acela de nefericire m-a părăsit. Nu știam ce-mi va aduce ziua de mâine, dar câștigasem o pace lăuntrică pe care nu o mai trăisem niciodată înainte. M-am întors în baracă, m-am așezat pe scânduri la picioarele compatriotului meu și am încercat să-l consolez; apoi am stat de vorbă cu ceilalți, încercând să-i liniștesc în delirul lor.

Sosi și ultima noastră zi în lagăr. Pe măsură ce frontul se tot apropia, convoaie uriașe de deținuți i-au dus pe aproape

toți aceștia către alte lagăre. Autoritățile lagărului, *Capii* și bucătarii fugiseră. În aceeași zi s-a dat ordinul ca lagărul să fie evacuat complet până la asfințit. Chiar și puținii deținuți rămași (bolnavii, câțiva medici și câteva „asistente”) trebuiau să plece. Noaptea, urma să i se dea foc lagărului. După-masa, camioanele care trebuiau să-i strângă pe bolnavi nu apăruseră încă. În schimb, porțile lagărului au fost deodată închise, iar gardurile de sârmă ghimpată, supravegheate îndeaproape, așa încât nimeni să nu poată încerca să evadeze. Părea că deținuții rămași vor fi lăsați pradă focului, împreună cu lagărul. Prietenul meu și cu mine am decis încă o dată să evadăm.

Ni se dăduse ordinul de a îngropa trei oameni dincolo de gardul de sârmă ghimpată. Din tot lagărul, numai noi doi mai eram în stare să facem treaba respectivă. Aproape toți ceilalți zăceau întinși în cele câteva barăci care mai erau încă în uz, storși de febră și delir. Ne-am făcut un plan: laolaltă cu primul cadavru, urma să scoatem pe furii și rucsacul prietenului meu, ascunzându-l în vechiul coș de rufe de spălat care urma să fie folosit ca sicriu. Când vom duce afară al doilea trup, urma să scoatem și rucsacul meu, iar a treia oară intenționam să evadăm. Primele două ieșiri s-au derulat conform planului. Când ne-am întors, eu am așteptat cât timp prietenul meu încerca să găsească o bucată de pâine, ca să avem ceva de mâncare în zilele următoare, în pădure. Așteptam. Minutele treceau. Deveneam tot mai nerăbdător, căci el nu apărea. După trei ani de prizonierat mă gândeam cu bucurie la eliberare, imaginându-mi cât de frumoasă va fi fuga către linia frontului. Dar nu ne-a fost dat să ajungem atât de departe.

În momentul în care prietenul meu s-a înapoiat, poarta lagărului a fost dată în lături. O splendidă mașină de culoare argintie, pe care erau inscripționate niște cruci roșii mari, a înaintat încet pe platoul de defilare. Sosise un delegat al Crucii Roșii Internaționale din Geneva, iar lagărul și locuitorii săi

se aflau de acum sub protecția lui. Delegatul s-a instalat într-o casă țărănească din vecinătate, pentru a fi aproape în caz de urgență. Cine se mai gândea acum să evadeze? Din mașină au fost descărcate cutii cu medicamente, ne-au fost împărțite țigări, am fost fotografiați, așa că am fost copleșiți de bucurie. Acum nu mai era nevoie să riscăm să fugim spre linia frontului.

În exaltarea noastră, uitasem de cel de-al treilea cadavru, așa că l-am cărat afară și l-am aruncat în groapa strâmtă pe care o săpasem pentru toate cele trei trupuri. Paznicul care ne însoțise – un om relativ inofensiv – a devenit deodată foarte politicos. Înțelesese că se întorsese foaia și încerca să ne câștige bunăvoința. Ni s-a alăturat în scurta rugăciune pe care am făcut-o pentru cei morți, înainte de a arunca pământul peste ei. După toată tensiunea și tulburarea sufletească din ultimele zile și ceasuri, după aceste zile în care ne luaserăm la întrecere cu moartea, cuvintele rugăciunii noastre pentru odihna celor morți au fost mai înflăcărâte decât le va fi rostit vreodată glasul vreunui om.

Și astfel, ultima zi de lagăr am petrecut-o anticipându-ne libertatea. Dar ne bucuraserăm prea repede. Delegatul Crucii Roșii ne asigurase că se semnase o înțelegere și, ca atare, lagărul nu mai trebuia să fie evacuat. Dar în aceeași noapte SS-iștii au sosit cu camioane și cu ordinul de evacuare a lagărului. Ultimii deținuți rămași urmau să fie duși într-un lagăr central, de unde trebuiau să fie trimiși în Elveția în patruzeci și opt de ore – pentru a fi dați la schimb pe niște prizonieri de război. Cu greu i-am mai recunoscut pe SS-iști. Erau atât de prietenoși în încercarea lor de a ne convinge să urcăm fără teamă în camioane, spunându-ne că ar trebui să fim recunoscători pentru norocul nostru. Cei care mai aveau suficientă putere s-au înghesuit într-un camion, în vreme ce unii grav bolnavi și cei sleiți de puteri cu greu au putut fi urcați. Prietenul meu și cu mine – acum nu ne mai ascundeam rucsacurile – am rămas cu ultimul grup, din

care treisprezece oameni urmau să fie aleși pentru următorul camion, cel din urmă. Doctorul i-a numărat pe cei treisprezece, așa cum era stabilit, dar pe noi doi ne-a omis. Cei treisprezece au urcat în camion, iar noi am rămas jos. Surprinși, foarte supărați și dezamăgiți, i-am reproșat medicului-șef faptul, dar acesta s-a scuzat spunându-ne că fusese obosit și distrat. Ne-a spus că el crezuse că încă mai doream să evadăm. Ne-am așezat jos, nerăbdători, cu rucsacurile în spate, așteptând ultimul camion, dimpreună cu puținii deținuți ce mai rămăseseră. A trebuit să așteptăm destulă vreme. În final, ne-am întins pe saltelele din camera de gardă, acum pustie, obosiți de încordarea din ultimele ore și zile, când oscilaserăm continuu între speranță și disperare. Am dormit îmbrăcați și încălțați, gata de plecare.

Ne-am trezit în zgomot de carabine și pistoale; lumina trasoarelor și a focurilor de la gura armelor a umplut baraca. Doctorul-șef s-a repezit înăuntru și ne-a ordonat să ne adăpos-tim la podea. Un deținut dintr-un pat de deasupra a sărit cu picioarele încălțate direct în stomacul meu. Asta chiar că m-a trezit de-a binelea! Apoi am realizat ce se întâmplase de fapt: linia frontului ajunsese până la noi! Împușcăturile au scăzut și au mijit zorile. Afară, la poarta lagărului, pe o prăjină, flutura steagul alb.

Multe săptămâni mai târziu am aflat că până și în acele ultime ceasuri soarta se juca cu noi, o mână de deținuți rămași în lagăr. Am descoperit cât de nesigure sunt deciziile oamenilor, mai ales în chestiuni de viață și de moarte. Mi-au fost arătate niște fotografii făcute într-un mic lagăr, nu departe de al nostru. Prietenii noștri, care în noaptea aceea crezuseră că se îndreptau spre libertate, fuseseră duși, de fapt, în camioane, în lagărul acela, apoi închiși în barăci și arși de vii. Trupurile lor, parțial carbonizate, puteau fi încă recunoscute în poză. Din nou m-am dus cu gândul la *Moarte la Teheran*.

Pe lângă rolul ei de mecanism defensiv, apatia deținuților era și rezultatul altor câtorva factori. Foamea și lipsa de somn contribuiau la această apatie (așa cum o fac și în viața normală, de altfel), dar și la starea de iritabilitate generală, care era o altă trăsătură a stării sufletești a prizonierilor. Lipsa de somn se datora în parte tulburărilor produse de viermii care infestaseră barăcile supraaglomerate, din cauza lipsei generale de igienă și a canalizării. Faptul că n-aveam acces nici la cofeină, nici la nicotină contribuia în egală măsură la starea de apatie și iritabilitate.

Pe lângă aceste cauze de ordin fizic, existau și altele de ordin sufleteș, sub forma anumitor complexe. Majoritatea deținuților sufereau de un soi de complex de inferioritate. Cândva toți fuseserăm sau ne închipuiserăm că eram „cineva”. Acum, eram tratați ca niște nonentități absolute. (Conștiința propriei valori se ancorează în lucrurile mai înalte, spirituale, și ea nu putea fi tulburată de viața din lagăr. Dar câți oameni liberi o au, ca să nu mai vorbim despre deținuți?) Fără să cugete în mod conștient la aceasta, deținutul de rând se simțea peste măsură de înjosit. Faptul devenea evident dacă observăm contrastele pe care ni le oferă structura sociologică unică a lagărului. În general, deținuții cei mai „importanți”, *Capii*, bucătarii, magazionerii și gardienii lagărului nu se simțeau înjosiți, așa cum se simțeau majoritatea prizonierilor, ci, dimpotrivă – înălțați! La unii dintre ei chiar se dezvoltau grandomanii, în miniatură. Reacția sufletească a majorității deținuților care îi invidiau și bombăneau împotriva acestei minorități favorizate se exprima în mai multe feluri, uneori prin glume. De exemplu, am auzit odată pe un prizonier vorbind cu un altul despre un *Capo*, zicând: „la închipuiește-ți! Îl cunosc pe omul ăla de pe vremea când era președintele unei bănci mari. Nu-i oare norocul lui că acum a ajuns atât de sus în societate?”

Ori de câte ori majoritatea celor înjosiți și minoritatea celor favorizați ajungeau în conflict (și existau o mulțime de

astfel de prilejuri, începând cu împărțirea hranei), urmările erau explozive. De aceea, iritabilitatea generală (ale cărei cauze fizice le-am discutat mai sus) devenea și mai intensă când se adăugau respectivele tensiuni psihice. De aceea, nu era surprinzător faptul că tensiunile sfârșeau adesea într-o încăierare generală. Datorită faptului că prizonierul era tot timpul martor la bătăi, tendința către violență era ridicată. Eu însumi am simțit cum mi se încheșteau pumnii când mă apuca mânia, fiind flămând și obosit. De regulă eram foarte obosit, deoarece trebuia să băgăm pe foc și în timpul nopții – ni se permisesse să avem o sobiță în baracă, pentru bolnavii de tifos. Totuși, unele dintre cele mai idilice ceasuri pe care mi-a fost dat să le trăiesc au fost cele din toiuul nopții, când toți ceilalți delirau sau dormeau. Zăceam întins în fața sobei și coceam câțiva cartofi șutiți, în jăraticul făcut din cărbunii furați. A doua zi însă mă simțeam mai obosit, mai insensibil sufletește și mai iritabil.

Pe vremea când lucram ca doctor într-un bloc de bolnavi de tifos a trebuit să țin locul supraveghetorului-șef al aripii respective, care era bolnav. Ca atare, răspundeam în fața autorităților lagărului de curățenia barăcii – dacă se poate folosi cuvântul „curat” pentru a descrie o asemenea stare de lucruri. Pretextul pentru inspecția la care era supusă adeseori baraca era mai mult cu scopul de a ne tortura decât de a verifica igiena. Ne-ar fi fost de folos ceva mai multă mâncare și niște medicamente, dar singura grijă a inspectorilor era să vadă dacă nu cumva a rămas vreun fir de pai pe coridorul din mijloc sau dacă păturile soioase, zdrențaroase și viermănoase erau bine întinse la picioarele bolnavilor. Soarta deținuților nu-i prea interesa. Dacă raportam prompt, atingând boneta care-mi acoperea capul tuns și pocnind din călcăie – „Baraca VI/9: 52 de bolnavi, doi infirmieri și un doctor” – erau satisfăcuți. Și plecau. Dar până când apăreau – și adeseori o făceau cu întârziere de mai multe ore, față de ora anunțată, iar uneori nici măcar

nu veneau – eram obligat să tot întind păturile, să înlătur orice urmă de pai care cădea din paturi și să țip la sărmanii aceia afurisiți care se zvârcoleau în pat și amenințau să îmi zădărnicească toată strădania de a face ordine și curățenie. Apatia era mai mare în special în rândul bolnavilor febrili, astfel că nu reacționau deloc până ce nu țipam la ei. Uneori, nici măcar asta nu ajuta, așa că aveam nevoie de extrem de multă răbdare ca să nu-i pocnesc. Iritarea atingea cote uriașe în fața apatiei lor și mai ales în fața pericolului în care mă puneau asta (din perspectiva inspecției ce se apropia).

Încercând această prezentare psihologică și explicare psihopatologică a trăsăturilor tipice ale tovarășilor mei din lagărul de concentrare, poate că am lăsat impresia că ființa umană este influențată complet și inevitabil de condițiile de mediu (în acest caz, mediul fiind acea structură unică a vieții de lagăr, care silea deținutul să se conformeze unui anumit tipar comportamental). Dar cum rămâne cu libertatea umană? Nu există niciun pic de libertate spirituală în ceea ce privește comportamentul și reacțiile omului în condiții de mediu date? Este adevărată teoria aceea care ar vrea să ne facă să credem că omul nu e decât produsul unor factori condiționați și al unor factori de mediu – fie ei biologici, psihologici sau sociologici? Este omul doar un produs accidental al acestor factori? Și, chiar mai important, dovedesc oare reacțiile deținuților față de singura lor lume, cea a lagărului de concentrare, că omul nu poate scăpa de influențele mediului în care viețuiește? Omul chiar nu poate face nimic în astfel de împrejurări?

Putem răspunde la aceste întrebări atât pe baza experienței, cât și în principiu. Experiența vieții de lagăr ne arată că omul are șansa de a face ceva. Au fost suficient de multe exemple, unele chiar de eroism, care au dovedit că indiferența poate fi depășită și iritabilitatea poate fi suprimată. Omul *poate* păstra o rămășiță de libertate spirituală, de independență în gândire chiar și în astfel de condiții groaznice de stres psihic și fizic.

Noi, cei care am trăit în lagărele de concentrare, ne amintim de aceia care treceau din baracă în baracă, mângâindu-i pe ceilalți, dăruindu-le ultima lor îmbucătură de pâine. Vor fi fost puțini la număr, dar ei ne dau îndeajuns de multe dovezi că omului i se poate lua totul, mai puțin un lucru: ultima dintre libertățile umane – respectiv aceea de a-și alege propria atitudine într-un anumit set de împrejurări date, de a-și alege propriul mod de a fi.

Și întotdeauna trebuiau făcute alegeri. Fiecare zi, fiecare ceas ne ofereau șansa de a lua o decizie, o decizie care determina dacă te supuneai sau nu ațelor puteri ce amenințau să te jefuiască de propriu-ți sine, de libertatea ta lăuntrică; care determinau dacă deveniai o jucărie la dispoziția împrejurărilor, renunțând la libertate și demnitate, fiind modelat după chipul și asemănarea deținutului tipic.

Privite din acest punct de vedere, reacțiile sufletești ale tovarășilor de lagăr trebuie să ne apară ca fiind mai mult decât o simplă expresie a anumitor condiții fizice și sociologice. Chiar dacă unele condiții, precum lipsa de somn, hrana insuficientă și alte poveri sufletești, pot să ne sugereze că deținuții erau constrânși să reacționeze într-un anumit fel, la o ultimă analiză ne devine limpede că genul de persoană care ajungea să devină deținutul era rezultatul unei decizii lăuntrice, nu doar rezultatul influențelor lagărului asupra sa. De aceea, în mod fundamental, orice om, chiar și atunci când se găsește în astfel de împrejurări, decide ce urmează să devină – sufletește și spiritual. El își poate păstra demnitatea umană chiar și într-un lagăr de concentrare. Dostoievski spunea cândva: „Există un singur lucru de care mă tem: să nu fiu vrednic de suferința mea.” Cuvintele acestea mi-au venit deseori în minte după ce i-am întâlnit pe martirii aceia, al căror comportament în lagăr, a căror suferință și moarte au dat mărturie despre faptul că ultima noastră libertate, cea lăuntrică, nu se poate pierde. Despre ei se poate spune că

au fost vrednici de suferințele lor; modul în care le-au îndurat a fost o veritabilă realizare lăuntrică. Tocmai această libertate spirituală – care nu ne poate fi luată – este aceea care dă sens și rost vieții noastre.

O viață activă este menită să îi dea omului șansa de a crea valori muncind în mod creativ, în timp ce o viață pasivă, care să îi aducă bucurie, îi oferă șansa de a se simți împlinit, contemplând frumosul, bucurându-se de artă sau de natură. Dar există un scop chiar și în genul acela de viață¹¹ care, fiind lipsită atât de munca creatoare, cât și de bucuria contemplării, nu îi lasă omului decât o singură posibilitate pentru un înalt comportament moral, respectiv prin atitudinea pe care acesta o are față de propria-i existență, față de existența ce-i este restricționată de forțe externe. Lui¹² îi este interzisă atât viața creativă, cât și cea de desfătare. Dar nu numai creativitatea și plăcerea au sens. Dacă e ca viața să aibă un rost, atunci trebuie să existe deopotrivă un sens și în suferință. Suferința face parte din viață și este de nedeazădăcinat din ea, precum soarta și moartea. Fără suferință și moarte, viața omului nu este întreagă.

¹¹ Adică în suferință. În tezele sale logoterapeutice, Frankl arată limpede că sunt trei căi prin care omul poate găsi un sens în viață. Prima din aceste căi se referă la muncă, la ceea ce el numește „viață activă”, prin intermediul căreia omul „creează valori” sau „săvârșește o faptă anume”. Cea de a doua cale este mai mult una contemplativă, „pasivă”, în care omul nu creează, ci primește în dar ceva de care se poate bucura – frumosul, binele, adevărul din natură sau din cultură, ori dragostea unei alte persoane. Ultima cale prin care omul poate găsi sensul în viață este suferința. În acest din urmă caz, sensul poate fi tocmai de a îndura cu demnitate și curaj suferința care îi este impusă și pe care nu o poate înlătura. (n.trad.)

¹² Adică omului aflat în suferință, fie că ea este una impusă din afară, de condițiile exterioare sau de societate, fie că este una care ține de starea sa de sănătate fizică sau sufletească. (n.trad.)

Modul în care omul își acceptă soarta și toată suferința pe care aceasta i-o cauzează, modul în care își duce crucea îi oferă oportunități ample – chiar și în cele mai teribile împrejurări – să adauge un sens și mai profund vieții sale. El poate rămâne curajos, demn, altruist. Sau, în lupta aspră pentru supraviețuire, poate uita de demnitatea sa umană, ajungând nimic mai mult decât un animal. Aici zace șansa omului fie de a folosi, fie de a renunța la ocaziile de a atinge valorile morale pe care o situație dificilă i le prilejuiește. Și tocmai acest fapt hotărăște dacă el este sau nu vrednic de suferințele sale.

Să nu credeți că aceste considerații sunt rupte de viața reală și prea îndepărtate de ea. Este adevărat că puțini la număr sunt oamenii capabili să atingă astfel de standarde morale. Numai puțini deținuți și-au păstrat întreagă libertatea lor interioară și au ajuns la valorile morale generate de suferința lor, dar chiar și numai un singur astfel de exemplu constituie o dovadă suficientă că tăria interioară a omului îl poate totuși ridica deasupra destinului său exterior. Astfel de oameni sunt de găsit nu doar în lagărele de concentrare. Peste tot, omul se confruntă cu soarta, cu șansa de a realiza ceva prin propria suferință.

Să luăm de pildă soarta bolnavilor – mai ales a celor incurabili. Am citit odată scrisoarea unui tânăr invalid, în care acesta îi spunea prietenului său că tocmai aflate că nu mai are mult de trăit și că nici măcar operația nu-l mai putea ajuta. Scrisa mai apoi că își amintea de un film pe care îl văzuse și care contura portretul unui om care își aștepta moartea cu demnitate și curaj. La vremea aceea, băiatul se gândise că e o mare realizare să îți întâmpini moartea în acest mod. Acum – scrisa el –, destinul îi oferea o șansă asemănătoare.

Aceia dintre noi care am văzut cu mulți ani în urmă filmul *Învierea* – inspirat de cartea lui Tolstoi – poate că am emis același gen de reflecții. În el este vorba despre oameni mari

filmul Învierea

și despre destinul lor măreț. La vremea când vom fi văzut filmul, soarta noastră nu era deloc măreață, iar noi nu aveam posibilitatea de a ajunge la o astfel de măreție. După film ne vom fi dus la cafeneaua din apropiere și, după o ceașcă de cafea și un sendviș, vom fi dat uitării toate acele ciudate gânduri metafizice care, pentru o clipă, ne trecuseră prin minte. Dar când noi înșine am ajuns să fim confrunțați cu un destin de asemenea calibru și am fost puși în fața deciziei de a-l întâmpina cu o astfel de măreție spirituală, am dat greș, întrucât de mult dădusem uitării hotărârile din vremea tinereții noastre.

Poate că va fi venit ziua când am revăzut filmul sau când, poate, am văzut unul asemănător. Dar se prea poate ca pe dinaintea ochiului nostru lăuntric să se fi desfășurat simultan alte imagini; imagini ale oamenilor care vor fi realizat mai mult în viața lor decât ar putea să ne prezinte un film sentimental. Ne vor fi revenit atunci în minte anumite amănunte despre măreția lăuntrică a cutărui om, asemenea poveștii tinerei femei la a cărei moarte am fost martor în lagărul de concentrare. E o istorisire simplă. Nu e mult de povestit și ar putea părea că așa fi inventat-o eu; totuși, mie îmi pare a fi un poem.

Această tânără știa că avea să moară în următoarele zile. Dar stând de vorbă cu ea, în ciuda acestui fapt, era bucuroasă. „Sunt mulțumită că soarta m-a lovit atât de tare”, mi-a spus. „În viața mea de mai înainte eram o răsfățată și nu îmi prea păsa de realizările spirituale.” Arătând dincolo de fereastra barăcii, mi-a spus: „Copacul ăsta e singurul prieten care mi-a rămas alături în singurătatea mea.” Prin fereastră putea vedea doar o ramură a castanului și, pe ea, două flori. „Adeseori stau de vorbă cu el”, mi-a spus ea. Am tresărit, căci nu știam cum să iau vorbele ei. Delira oare? Avea halucinații? Nerăbdător, am întrebat-o dacă copacul îi răspundea. „Da.” Ce-i spunea oare? Și ea mi-a răspuns: „Îmi spune așa: «Sunt aici – sunt aici – eu sunt viața, viața veșnică».”

Am declarat că, în ultimă instanță, răspunzătoare pentru starea sinelui lăuntric al deținutului nu erau atât de mult cauzele psihofizice pe care le-am enumerat, cât rezultatul liberei sale decizii. Observațiile psihologice efectuate asupra deținuților au arătat că numai aceia care au permis să le slăbească consecvența față de sinele lor moral și spiritual au căzut în cele din urmă pradă influențelor degenerative din lagăr. Întrebarea care se ridică acum este ce ar fi putut sau ar fi trebuit să constituie această „consecvență lăuntrică”?

Foștii deținuți, când își scriu sau își relatează experiențele, sunt de acord că cea mai deprimantă dintre toate stările de lucruri era aceea că deținutul nu știa cât de lungă îi va fi detenția. Nu avea niciun indiciu privind data liberării (în lagărul nostru nici n-avea rost să discutăm despre așa ceva). De fapt, durata perioadei de detenție nu era doar neclară, ci și nelimitată. Un bine-cunoscut psiholog cercetător atrăgea atenția asupra faptului că viața în lagăr ar putea fi numită o „existență provizorie”. Am putea-o completa definind-o ca „existență provizorie cu durată nedeterminată”.

De obicei, nou-sosiții nu cunoșteau nimic despre condițiile din lagăr. Cei care veneau din alte lagăre erau obligați să tacă, iar din anumite lagăre nu se mai întorcea nimeni. La intrarea în lagăr se producea o schimbare în mintea oamenilor. Odată cu sfârșitul nesiguranței începea nesiguranța sfârșitului. Era imposibil să prevezi când și dacă forma aceasta de existență va avea un capăt.

Cuvântul latin *finis* are două înțelesuri: „sfârșit” sau „capăt”, dar și „scop de atins”. Omul care nu putea întrezări sfârșitul „existenței sale provizorii” nu era în stare să țințească spre un scop ultim în viață. Spre deosebire de omul obișnuit, el înceta să mai trăiască pentru viitor. Ca atare, întreaga structură a vieții sale interioare se schimba; se instalau semnele decăderii – așa cum le știm și din alte domenii ale vieții. Șomerul, de pildă,

se află într-o situație asemănătoare. Existența lui devine provizorie și, într-un anume sens, el nu poate trăi pentru viitor și nu poate ținti spre un scop. Cercetările făcute cu privire la minerii șomeri arată că ei suferă de un soi specific de deformare a timpului – a timpului interior –, care este rezultatul șomajului. Tot astfel, deținuții sufereau de această ciudată „percepere a timpului”. În lagăr, o unitate mică de timp – o zi, de pildă, înțesată de tortură și oboseală, părea că nu se mai sfârșește. O unitate mai mare de timp însă, precum săptămâna, părea să treacă foarte repede. Tovarășii mei erau de acord când spuneam că în lagăr ziua dura mai mult decât săptămâna. Cât de paradoxală putea fie perceperea timpului! În legătură cu acest fapt ne putem aminti de *Muntele vrăjit* al lui Thomas Mann, care conține câteva remarci psihologice punctate foarte bine. Mann cercetează dezvoltarea spirituală a unor oameni care se găseau într-o poziție psihologică similară, de pildă bolnavii de tuberculoză dintr-un sanatoriu, care nu-și cunosc nici ei data liberării. Aceștia trăiesc o existență asemănătoare – fără viitor și fără vreun scop.

Unul dintre deținuți, care la sosirea sa mărșăluise de la gară până la lagăr într-o coloană lungă de necunoscuți, mi-a spus mai târziu că se simțise ca și cum ar fi participat la propria-i înmormântare. Viața îi păruse absolut fără niciun viitor. O privea ca și cum ar fi fost deja sfârșită și încheiată, ca și cum ar fi murit deja. Acest sentiment al „lipsei de viață” se intensificase și din alte cauze: din punct de vedere temporal, lipsa unui capăt pentru perioada de prizonierat era cel mai acut resimțită; din punct de vedere spațial, aveam de-a face cu îngrădirea în limitele lagărului. Tot ceea ce era dincolo de sârma ghimpată devenea atât de îndepărtat – cu neputință de atins și, într-un anume fel, ireal. Evenimentele și oamenii dinafara lagărului, toată viața normală de dincolo căpăta pentru deținut o înfățișare fantomatică. Adică viața de afară, atât cât deținutul putea să mai

vadă din ea, îi apărea aproape tot așa cum trebuie să îi apară unui mort care privește spre ea din cealaltă lume.

Un om care se lăsa să decadă pentru că nu mai putea vedea niciun scop în viitor se descoperea potopit de gânduri retrospective. Am vorbit deja, într-un alt context, despre tendința de a privi spre trecut pentru a face prezentul, dimpreună cu toate ororile lui, mai puțin real. Dar în jefuirea prezentului de propria-i realitate zace un oarecare pericol. Devenea ușor să treci cu vederea prilejurile de a face ceva pozitiv cu viața de lagăr – prilejuri care chiar existau. A privi „existența provizorie” ca ireală constituia în sine însăși un factor important care determina prizonierul să renunțe la a se mai agăța de viață; într-un fel, totul devenea fără sens. Astfel de oameni uită că adeseori tocmai o atare situație exterioară excepțional de dificilă îi oferă omului șansa de a crește spiritual dincolo de sine însuși. În loc să fi luat greutățile din lagăr ca pe un test al propriei tăriei lăuntrice, ei nu-și luau viața în serios și o disprețuiau ca pe ceva fără însemnătate. Preferau să-și închidă ochii și să trăiască în trecut. Pentru astfel de oameni, viața devenea lipsită de sens.

Firește, numai puțini oameni erau în stare să ajungă pe culmi spirituale înalte. Dar câtorva li s-a dat șansa de a atinge măreția umană prin chiar aparentul lor eșec în lume și prin moarte, o realizare pe care în condiții obișnuite nu ar fi înfăptuit-o niciodată. Pentru noi ceilalți, mediocri și cu inima împărțită, s-ar potrivi cuvintele lui Bismark: „Viața e ca atunci când ești la dentist; te tot gândești că urmează ce-i mai rău și când colo totul s-a terminat deja”. Diversificând, am putea spune că cei mai mulți oameni din lagărul de concentrare credeau că oportunitățile reale pe care ni le oferea viața s-au dus. Totuși, în realitate, mai existau o oportunitate și o provocare. Puteai obține o victorie din aceste experiențe, transformându-ți viața într-o biruință lăuntrică, sau puteai să ignori provocarea și să vegezezi pur și simplu, așa cum și făceau cei mai mulți deținuți.

Orice încercare de a lupta cu influența psihopatologică a lagărului asupra deținutului prin metode psihoterapeutice sau psihoigienice trebuia să țintească spre a-i furniza acestuia tărie lăuntrică, arătându-i un scop în viitor, spre care putea privi înainte. Instinctiv, unii deținuți încercau de la sine să găsească un astfel de scop. Acesta este specificul omului – că poate trăi doar privind spre viitor – *sub specie aeternitatis*. Și aceasta îi este salvarea în cele mai dificile clipe ale existenței, deși sunt momente când trebuie să-și silească mintea să procedeze așa.

Îmi amintesc de o experiență personală. Cu ochii aproape în lacrimi, de durere (aveam niște răni groaznice la picioare din cauza încălțămintei scâlciate), am mers șchiopătând câțiva kilometri, din lagăr, dimpreună cu coloana lungă de oameni, până la locul de muncă. Un vânt rece și tăios ne lovea. Mă tot gândeam la nesfârșitele și măruntele probleme din viața noastră nenorocită. Ce vom mânca deseară? Dacă o să primesc o bucată de cârnat ca supliment, să îl schimb oare pe o bucată de pâine? Ar trebui oare să-mi dau la schimb pentru o supă ultima țigară care-mi mai rămăsese dintr-un bonus pe care îl promisem cu două săptămâni în urmă? Cum să fac rost de o bucată de sârmă ca să înlocuiesc bucata care-mi slujea drept șiret? O să ajung oare la timp la locul de muncă ca să mă alătur aceleiași echipe de lucru sau va trebui să mă alătur alteia care s-ar putea să aibă parte de o brută de supraveghetor? Ce-aș putea să fac ca să mă pun bine cu *Capo-ul* care m-ar ajuta să obțin de lucru în lagăr, în loc să fac aceste marșuri zilnice oribile?

Mă scârbisem de starea aceea de lucruri care mă constrângea, zi de zi și ceas de ceas, să mă gândesc doar la astfel de lucruri mărunte. Mi-am silit gândurile să treacă la un alt subiect. Brusc, m-am văzut stând în picioare într-o sală de conferințe bine luminată, caldă și plăcută. În fața mea, un public atent ședea pe niște scaune tapițate, confortabile. Țineam o prelegere despre psihologia lagărelor de concentrare! Toate câte

mă apăsau în clipele acelea deveniseră obiective, le priveam și le descriam din punctul de vedere, detașat, al științei. Pe calea aceasta am reușit cumva să mă ridic deasupra situației, deasupra suferințelor din clipa aceea, și să le privesc ca și cum ar fi ținut deja de trecut. Atât eu, cât și necazurile mele deveniseră obiectul unui interesant studiu psihoștiințific realizat chiar de mine însumi. Ce spune Spinoza în *Etica* lui? – *Affectus, qui passio est, desinit esse passio simulatque eius claram et distinctam formamus ideam*: „Emoția, care este o suferință, încetează să mai fie suferință de îndată ce ne formăm o imagine clară și precisă despre ea.”

Deținutul care și-a pierdut încrederea în viitor – în viitorul lui – e condamnat. Odată cu pierderea credinței în viitorul său, el își pierde și tăria sa spirituală; se lasă să decadă și ajungea pradă degradării fizice și sufletești. De obicei, lucrul acesta se întâmpla destul de brusc, sub forma unei crize, simptome de altfel cunoscute camarazilor cu experiență. Cu toții ne temeam de acest moment – nu atât pentru noi, fapt care ar fi fost nesemnificativ, cât pentru prietenii noștri. De obicei, începea cu refuzul deținutului de a se mai îmbrăca dimineata, de a se mai spăla sau de a mai ieși pe platou. Nici rugămințile, nici loviturile și nici amenințările nu mai aveau niciun efect. Pur și simplu zăcea acolo, de-abia mișcându-se. Dacă criza lui se datora vreunei boli, refuza să fie dus la infirmerie sau să mai facă ceva care să-l ajute. Pur și simplu, se dădea bătut. Rămânea acolo, zăcând în propriile-i excremente, fără să-i mai pese de nimic.

Odată am fost martor la o demonstrație dramatică a legăturii strânse dintre pierderea încrederii în viitor și această periculoasă renunțare. F., responsabilul barăcii mele, un compozitor și libretist destul de cunoscut, mi-a mărturisit într-o zi:

– Vreau să-ți spun ceva, doctore. Am avut un vis ciudat. O voce mi-a spus că pot să-mi pun o dorință, că trebuie doar să spun ce vreau să aflu și voi primi răspuns. Ce crezi că am

întrebat? Am vrut să știu când se va termina pentru mine războiul. Știi ce vreau să spun, doctore – pentru mine! Voiam să știu când noi, când lagărul nostru va fi liberat, iar suferințele noastre se vor fi sfârșit.

– Când ai avut visul ăsta?, l-am întrebat eu.

– În februarie 1945, mi-a răspuns el.

Era pe la începutul lui martie.

– Și ce ți-a răspuns vocea din vis?

Atunci mi-a șoptit pe furiș:

– 30 martie.

Când F. mi-a istorisit visul, era încă plin de speranța că vocea din vis va fi avut dreptate. Dar pe măsură ce se apropia ziua fâgăduită, veștile despre război care ajungeau în lagărul nostru arătau ca fiind foarte puțin probabilă eliberarea noastră la data promisă. Pe 29 martie, F. s-a îmbolnăvit brusc și a făcut febră mare. Pe 30 martie, data la care profeția îi spusese că se vor termina pentru el războiul și suferințele, a început să delireze și și-a pierdut cunoștința. Pe 31 martie era deja mort. După toate aparențele, murise de tifos.

Cei care știu cât de strânsă este legătura dintre starea sufletească – adică curajul, speranța, sau lipsa acestora – și imunitatea organismului vor înțelege de ce pierderea bruscă a speranței și curajului poate fi fatală. Cauza principală a morții prietenului meu a fost că eliberarea așteptată nu s-a petrecut și astfel el a fost teribil de dezamăgit. Asta i-a scăzut brusc rezistența organismului împotriva infecției latente cu tifos. Credința în viitor și dorința lui de a trăi au fost paralizate, iar corpul a căzut pradă bolii – și astfel s-a făcut că vocea din visul său a avut, la urma urmei, dreptate.

Observațiile făcute asupra acestui caz și concluziile trase sunt în acord cu ceea ce doctorul-șef al lagărului mi-a supus atenției. Rata mortalității în săptămâna dintre Crăciunul lui 1944 și Anul Nou, 1945, a crescut în lagăr mai mult ca niciodată.

În opinia lui, cauza acestei creșteri a mortalității nu consta în condițiile mai grele de muncă sau în sărăcirea proviziilor noastre de hrană, ori în schimbarea condițiilor meteorologice, ori în apariția unor noi epidemii. Era pur și simplu faptul că deținuții se hrăniseră cu speranța naivă că de Crăciun vor fi din nou acasă. Pe măsură ce se apropia data respectivă și nu apăreau vești încurajatoare, deținuții își pierdură curajul și dezamăgirea îi copleși. Faptul avu o influență periculoasă asupra puterii lor de a rezista și mulți dintre ei au pierit.

Așa cum am arătat și mai înainte, orice încercare de a reface forța interioară a omului în lagăr trebuia mai înainte de toate să aibă succes în a-i indica un scop pentru viitorul său. Cuvintele lui Nietzsche – „Cel care are un *de ce* pentru care să trăiască poate îndura aproape *orice*” – ar putea fi un motto călăuzitor pentru toate strădaniile psihoterapeutice și psihoigienice care îi privesc pe deținuți. Ori de câte ori se oferea un prilej, trebuia să li se ofere un *de ce* – un rost – pentru viața lor, ca să fie întăriți și să poată îndura acel *orice* al existenței lor. Vai de cel care nu mai găsea niciun sens vieții lui, niciun țel, niciun scop și, ca atare, niciun rost de a mai continua să trăiască. Acesta pierdea curând. Replica tipică cu care el se opunea tuturor argumentelor încurajatoare era: „Nu mai am la ce să mă mai aștept de la viață!” Ce poți să mai răspunzi la așa ceva?

Lucrul de care aveam cu adevărat nevoie era o schimbare fundamentală a atitudinii noastre față de viață. A trebuit să învățăm noi înșine, ba încă a trebuit să-l învățăm și pe semenul nostru disperat că *ceea ce contează cu adevărat este nu ceea ce așteptăm noi de la viață, ci mai degrabă ceea ce viața așteaptă de la noi*. Trebuia să încetăm a ne mai întreba care este sensul vieții și, în schimb, să ne gândim că noi înșine eram întrebați asta de către viață – zi de zi și ceas de ceas. Răspunsul nostru trebuia să constea nu în pălăvrăgeală și meditație, ci în acțiune

justă. La urma urmei, viața înseamnă să îți asumi responsabilitatea de a găsi răspunsul just la problemele acesteia și de a face față sarcinilor pe care ea i le trasează fiecăruia dintre noi.

Aceste sarcini, și de aceea și sensul vieții, diferă de la om la om și de la o clipă la alta. Așadar, este cu neputință să definești sensul vieții la modul general. Întrebărilor despre sensul vieții nu li se poate răspunde niciodată prin declarații exhaustive. „Viața” nu este ceva vag, ci ceva foarte real și concret, tot așa cum și sarcinile vieții sunt la fel de reale și de concrete. Ele alcătuiesc destinul omului, care este diferit și unic pentru fiecare individ în parte. Niciun om și niciun destin nu pot fi comparate cu un alt om și cu un alt destin. Nicio împrejurare nu se repetă, și fiecare situație cere un alt răspuns. Câteodată, situațiile în care omul se găsește îi pot cere să-și modeleze propria-i soartă prin acțiune. Alteori, e mai avantajos pentru el să facă uz de șansa de a contempla și de a realiza în acest fel valori lăuntrice. Alteori, omului i se poate cere să își accepte pur și simplu soarta și să-și ducă crucea. Fiecare situație se distinge prin unicitatea ei și întotdeauna există doar un singur răspuns corect la problema pe care o ridică situația respectivă.

Când omul descoperă că destinul lui este să sufere, va trebui să-și accepte suferința ca fiind propria sa misiune; singura și unica lui misiune. Va trebui să realizeze faptul că până și în această suferință a sa, el este unic și singur în întregul univers. Nimeni nu-l poate scuti de suferința lui sau nu poate să sufere în locul său. Singura lui șansă ține de modul cum își poartă povara.

Pentru noi, deținuții, astfel de gânduri nu erau deloc niște simple speculații rupte de realitate. Erau singurele gânduri care ne puteau ajuta. Ele ne-au ferit de disperare, chiar și atunci când părea că nu vom mai scăpa cu zile. Trecuserăm deja de mult de stadiul întrebărilor despre sensul vieții, de acea întrebare naivă care înțelege viața ca pe atingerea unui scop doar prin crearea activă a unor valori. Pentru noi, sensul vieții

cuprindea ciclurile mai ample ale vieții și morții, ale suferinței și pieirii.

De îndată ce ni s-a dezvăluit sensul suferinței, am refuzat să bagatelizăm sau să ne îndulcim chinurile din lagăr ignorându-le sau nutrind iluzii false și întreținând un optimism artificial. Suferința devenise pentru noi o sarcină căreia nu voiam să-i întoarcem spatele. Ne dădeam seama de oportunitățile ascunse pe care ea ni le oferea ca să realizăm ceva, acele oportunități care l-au făcut pe poetul Rilke să scrie: *Wie viel ist aufzuleiden* („Cât de mare e suferința prin care trebuie să trecem!”). Rilke vorbea despre acea „îndurare a suferinței”, la fel cum alții vorbesc despre „îndeplinirea unei munci oarecare”. Și noi chiar că aveam destulă suferință prin care să trecem. De aceea, era nevoie să facem față întregii suferințe, încercând să reducem la minimum momentele de slăbiciune și lacrimile scăpate pe furiș. Dar nu era cazul să te rușinezi de lacrimile tale, căci ele erau dovada celui mai mare curaj omenesc: curajul de a suferi. Numai câțiva au reușit asta. Unii au mărturisit rușinați că plâneau, așa cum a făcut și camaradul meu pe care l-am întrebat cum a trecut peste edemele de care suferea, și care mi-a mărturisit așa: „Am plâns până mi-au trecut.”

Începuturile plâpânde ale psihoterapiei sau psihiatriei erau, ori de câte ori chiar se putea face acest lucru în lagăr, fie individuale, fie colective. Tentativele de psihoterapie individuală erau adeseori un soi de „măsură de prim ajutor”. Aceste eforturi vizau mai ales prevenția sinuciderilor. Una dintre regulile foarte stricte din lagăr interzicea orice strădanie de a salva un om care încerca să se sinucidă. De pildă, era interzis să tai frânghia unui om care încerca să se spânzure. Ca urmare, prevenirea unor astfel de tentative era foarte importantă.

Îmi amintesc de două cazuri de posibil suicid care se asemanau izbitor de mult. Amândoi oamenii aceia ne spusese despre intențiile lor de a-și lua viața. Amândoi făcuseră uz de

argumentul clasic, respectiv că nu mai aveau la ce să se aștepte de la viață. În ambele cazuri, întrebarea era cum să-i faci să realizeze că de fapt viața era aceea care mai aștepta ceva de la ei; că aștepta ceva de la ei în viitor. Am descoperit că, de fapt, pentru unul dintre ei era vorba de fiica sa, pe care acesta o adora și care îl aștepta într-o altă țară. Pentru celălalt era vorba de un lucru, nu de o persoană. Acesta era un om de știință și scrisese o serie de cărți care trebuiau să fie finalizate. Nimeni nu ar fi putut face munca aceea în locul lui, după cum nicio altă persoană nu ar fi putut lua locul tatălui în inima fiicei sale.

Această unicitate și singularitate care îl caracterizează pe fiecare om în parte și care dă sens existenței sale are de-a face la fel de mult cu munca creatoare, pe cât are de-a face cu dragostea. Tocmai faptul că avem de-a face cu imposibilitatea de a înlocui o anumită persoană permite ca responsabilitatea omului pentru propria-i existență și continuitatea acesteia să apară în toată măreția sa. Un om care devine conștient de responsabilitatea pe care o are față de o ființă umană care îl așteaptă cu iubire sau față de o treabă neterminată nu va fi niciodată în stare să-și irosească viața. Cunoscând „de ce”-ul propriei sale existențe, el va fi în stare să îndure aproape „orice”.

Prilejurile de a face psihoterapie colectivă erau, firește, limitate în lagăr. Să fii un exemplu de urmat era mai eficient decât ceea ce vorbele ar fi putut transmite vreodată. Un responsabil de baracă care nu se dădea cu autoritățile avea, prin chiar comportamentul lui încurajator, o mie de prilejuri de a-i influența moral pe cei aflați sub autoritatea sa. Influența nemijlocită a comportamentului este întotdeauna mai eficientă decât cea a cuvintelor. Dar erau și situații când cuvântul era de asemenea eficient, când receptivitatea sufletească era amplificată de anumite împrejurări exterioare. Îmi amintesc de o întâmplare care ne-a oferit o ocazie de-a face psihoterapie cu colegii din

întreaga noastră baracă, grație sporirii receptivității lor din cauza unei anumite situații exterioare.

Avusesem o zi proastă. La defilare se anunțaseră mai multe acțiuni care, de atunci înainte, ar fi urmat să fie privite drept sabotaje și, prin urmare, pedepsite imediat cu moartea prin spânzurare. Printre acestea se numărau delikte precum tăierea unor fâșii din păturile învechite (pentru a ne improviza întăritoare pentru glezne) și „furturi” mult prea neînsemnate. Cu câteva zile mai înainte, un deținut, pe jumătate mort de foame, pătrunsese într-o magazie și furase niște cartofi. Furtul fusese descoperit și câțiva deținuți îl identificaseră pe „hoț”. Când autoritățile lagărului au aflat de acest lucru, au ordonat ca omul vinovat să le fie predat, ori întregul lagăr va fi înfometat timp de o zi. Evident, cei 2 500 de oameni au preferat să facă foamea.

Seara, după o zi de foamete, zăceam în bordeiele noastre de pământ, cu moralul la pământ. Se vorbea foarte puțin, căci orice vorbă ne irita. Apoi, ca lucrurile să devină și mai rele, s-a luat lumina. Ajunseserăm cu răbdările la capăt. Dar responsabilul barăcii noastre era un om înțelept. A improvisat un mic discurs despre toate câte ne treceau prin minte în clipele acelea. A vorbit despre mulții camarazi care muriseră în ultimele zile fie din cauza bolii, fie pentru că își luaseră viața. Dar, de asemenea, a menționat și ceea ce trebuie să fi fost adevăratul motiv al morții lor: faptul că renunțaseră să mai spere. A susținut că trebuia să existe o cale de a împiedica și alte posibile victime să ajungă în această situație-limită. Și a indicat spre mine, așteptând să le dau eu un sfat.

Dumnezeu știe că nu eram în dispoziția necesară pentru a da explicații psihologice sau pentru a ține o predică – așa încât să le pot acorda camarazilor mei un fel de prim ajutor pentru sufletele lor. Îmi era frig și-mi era foame, eram irascibil și obosit, dar a trebuit să fac un efort și să folosesc acel unic prilej. Era nevoie de încurajare mai mult ca oricând.

Așa că am început prin a rosti cele mai obișnuite consolări. Am spus că, nici chiar în această Europă ajunsă la cea de-a șasea iarnă a celui de-al Doilea Război Mondial, situația noastră nu era cea mai groaznică la care ne-am fi putut gândi. Am spus că fiecare dintre noi trebuia să se întrebe ce pierderi de neînlocuit va fi suferit până atunci. Am speculat zicând că pentru mulți dintre ei aceste pierderi au fost puține la număr. Cine se afla încă în viață avea motive să mai tragă nădejde. Sănătatea, familia, fericirea, posibilitățile profesionale, norocul, poziția în societate – toate acestea erau lucruri ce puteau fi redobândite. La urma urmei, aveam toate oasele întregi. Toate prin câte trecuserăm ar mai fi putut constitui o zestre pentru viitor. Și am citat din Nietzsche: *Was mich nicht umbringt, macht mich stärker* („Ceea ce nu mă omoară, mă întărește.”).

Apoi am vorbit despre viitor. Am spus că celui ce-l privește cu obiectivitate, viitorul trebuie să îi pară lipsit de speranță. Am fost de acord cu faptul că fiecare dintre noi putea ghici cât de mici îi erau șansele de supraviețuire. Le-am spus că, deși nu era epidemie de tifos în lagăr, mi-am estimat propriile șanse la una din douăzeci. Dar le-am spus și că, în ciuda acestui fapt, nu aveam de gând să-mi pierd speranța și să mă dau bătut. Căci nimeni nu putea ști ce-i rezervă viitorul, cu atât mai puțin ora următoare. Chiar dacă nu ne puteam aștepta la niște evenimente militare senzaționale în zilele următoare, cine putea ști mai bine decât noi, după atâta experiență asimilată în lagăr, ce mari șanse ni se puteau deschide câteodată, chiar pe neașteptate, chiar și dacă doar la nivel individual. De exemplu, puteam fi detașați pe neașteptate cu o echipă beneficiind de condiții de lucru excepționale – căci acesta era genul de lucru care constituia „norocul” prizonierului.

Dar nu doar că le-am vorbit despre viitor și despre vâlul care-l acoperea, ci am menționat și trecutul, toate bucuriile lui și faptul că lumina lui strălucea chiar și în întunericul acelor

clipe. Din nou am citat dintr-un poet – pentru a evita să par că predic – care scrisese așa: *Was Du erlebst, kann keine Macht der Welt Dir rauben* („Ceea ce tu ai viețuit, nicio forță de pe pământ nu-ți mai poate lua.”). Nu doar trăirile noastre, ci și tot ceea ce făcusem, gândurile mărețe pe care le vom fi nutrit și tot ceea ce am suferit, toate acestea nu sunt pierdute, chiar dacă țin de trecut, căci noi le-am adus în ființă. A fi fost este, de asemenea, un fel de a ființa și, probabil, cel mai sigur.

Apoi am vorbit despre multele privilegii de a da sens vieții. Le-am spus camarazilor mei (care zăceau fără să se miște, măcar că uneori se mai putea auzi câte un suspin) că viața omului, oricare ar fi împrejurările, nu încetează niciodată să aibă sens și că acest nemărginit sens al vieții include suferința și sfârșitul, privațiunea și moartea. Le-am cerut bietelor făpturi care mă ascultau atente în întunericul barăcii să facă față gravității situației în care ne găseam. Nu trebuiau să-și piardă speranța, ci să-și păstreze curajul având siguranța că lipsa sorților de izbândă în lupta noastră nu îi scădea acesteia cu nimic din demnitate și sens.

Am spus că, în acele ceasuri grele, pe fiecare dintre noi ne privea cineva – un prieten, o soție, cineva viu sau cineva mort, ori Dumnezeu – și că nu se aștepta să îl dezamăgim. Că spera să ne afle suferind cu fruntea sus – nu ca niște nenorociți – , ci ca unii care știm cum să murim.

Și, în cele din urmă, am vorbit despre jertfa noastră, care în orice caz avea un sens. Ținea de natura acestei jertfe să pară lipsită de sens pentru lumea de afară, pentru lumea care caută succesul material. Dar, în realitate, jertfa noastră avea rost. Aceia dintre noi care au o credință oarecare – le-am spus-o franc – pot înțelege acest lucru fără nicio greutate. Le-am istorisit despre un camarad de-al lor care, la sosirea sa în lagăr, a încercat să facă un pact cu Cerul, ca suferința și moartea lui

să cruțe de la un sfârșit dureros¹³ ființa omenească pe care o iubea. Pentru acest om, suferința și moartea aveau un sens; iar jertfa lui avea cea mai profundă semnificație. Nu voia să moară degeaba. Niciunul dintre noi nu dorea așa ceva.

Scopul cuvintelor mele era să aflu un sens deplin în viața noastră, atunci și acolo, în baraca aceea și în situația aceea practic lipsită de orice speranță. Și am văzut că eforturile mele fuseseră încununate de succes. Când becul începu iarăși să pâlpâie, am putut vedea chipurile nefericite ale prietenilor mei care veneau spre mine clătînându-se, pentru a-mi mulțumi, cu ochii în lacrimi. Dar trebuie să mărturisesc aici că doar arareori am avut puterea interioară de a lua legătura cu tovarășii mei de suferință și că trebuie să fi pierdut multe prilejuri de a face astfel de lucruri pentru ei.

Am ajuns acum la cel de-al treilea stadiu al reacțiilor sufletești ale deținutului – e vorba de psihologia deținutului după eliberarea sa. Dar mai înainte vom lua în considerare o întrebare care este adeseori pusă psihologului, în special atunci când acesta a cunoscut pe pielea lui asemenea lucruri: „Ce ne poți spune despre profilul psihologic al gărzilor lagărului? Cum este cu putință ca oameni, deopotrivă din sânge și carne, să-i trateze pe semenii lor în felul în care atâția deținuți spun că au fost tratați?” După ce a auzit despre aceste lucruri și a ajuns să creadă că ele s-au întâmplat aievea, omul e nevoit să se întrebe: cum de a fost posibil, din punct de vedere psihologic, să se întâmple așa ceva? Pentru a răspunde la întrebarea respectivă, fără a intra în prea multe amănunte, trebuie punctate câteva aspecte.

În primul rând, printre gardieni existau unii sadici, sadici în cel mai pur sens clinic.

¹³ Frankl se referă aici la mama sa, Elsa, despre care urma să afle abia după liberarea lui din lagăr că fusese dusă din gara Auschwitz direct la camera de gazare (v. Viktor Frankl – *Recollections*). (n.trad.)

În al doilea rând, acești sadici erau întotdeauna selectați atunci când era nevoie de un detașament de gardieni duri.

Era mare bucurie la locul de muncă când, după două ore de muncă pe un ger crunt, ni se dădea voie să ne încălzim câteva minute în fața unei sobițe în care aruncam rămurele și așchii de lemn. Dar întotdeauna se găseau unii șefi de echipă care simțeau o mare plăcere să ne priveze de acest confort. Cât de clar se putea vedea pe fețele lor această plăcere, nu doar atunci când ne interziceau să stăm lângă sobă, ci mai ales când o răsturnau aruncând jarul binefăcător în zăpadă! Când un SS-ist antipatiza o persoană, se găsea întotdeauna printre ei vreunul mai deosebit, cunoscut ca fiind pasionat de metodele sadice de tortură și foarte specializat în acest sens și căruia îi era expedit nefericitul deținut.

În al treilea rând, odată cu scurgerea timpului, cei mai mulți dintre gardieni deveniseră nesimțitori din pricina folosirii tot mai numeroaselor brutalități în lagăr. Acești oameni împietriți moral și sufletește refuzau cel puțin să aplice măsuri sadice. Dar nu îi împiedicau pe alții să o facă.

În al patrulea rând, trebuie să afirmăm că și printre gardieni erau unii cărora le era milă de noi. Îl voi menționa aici doar pe comandantul lagărului de unde m-am liberat. După eliberare s-a descoperit – ceea ce doar doctorul lagărului, el însuși un deținut, știuse – că acest om scosese sume deloc mici de bani din propriul său buzunar pentru a face rost de medicamente pentru deținuții săi, aducându-le din orașul din apropiere.¹⁴

¹⁴ O întâmplare interesantă cu privire la acest comandant SS se referă la atitudinea unor deținuți evrei față de el. La finele războiului, când trupele americane i-au eliberat pe deținuții din lagărul nostru, trei tineri evrei unguri l-au ascuns pe acest comandant în pădurile Bavariei. Apoi s-au dus la comandantul forțelor armate americane, care voia foarte mult să-l captureze pe comandantul SS, și i-au zis că îi vor spune unde se află respectivul, dar numai cu anumite condiții:

Însă gardianul-șef al lagărului, el însuși un deținut, era mai dur decât toți gardienii SS. Îi bătea pe ceilalți deținuți cu orice prilej neînsemnat, în timp ce comandantul lagărului, din câte cunosc eu, nu a ridicat niciodată mâna asupra niciunuia dintre noi.

Este evident faptul că eticheta atribuită cuiva, fie că era gardian sau deținut, nu ne spunea aproape nimic. Bunătatea umană o putem găsi în toate grupurile, chiar și în cele care, luate în ansamblu, ar putea fi ușor de condamnat. Granițele dintre grupuri se suprapuneau și nu era cazul să încercăm să simplificăm problemele zicând că unii oameni erau îngeri, iar ceilalți, diavoli. Bineînțeles, era o performanță remarcabilă pentru un gardian sau pentru un supraveghetor să fie bun cu deținuții în ciuda tuturor influențelor din lagăr, în vreme ce josnicia unui deținut care își trata rău propriii tovarăși era vrednică de tot disprețul. Evident, deținuții găseau această lipsă de caracter ca fiind foarte deranjantă, în timp ce erau profund mișcați de cea mai mică dovadă de bunătate ce venea din partea unui gardian. Îmi amintesc cum, într-o zi, un gardian mi-a dat pe furiș o bucățică de pâine pe care știam că o pusese deoparte probabil din propria sa porție de la micul dejun. Ceea ce m-a mișcat până la lacrimi a fost nu atât bucățica de pâine, cât

comandantul american trebuia să le promită că nu-i va face nici un rău acestui om. După un timp, ofițerul american le-a promis în sfârșit acestor tineri evrei că, atunci când va fi luat prizonier, comandantul neamț nu va păți nimic. Și nu numai că ofițerul american și-a ținut promisiunea, dar comandantul SS a fost într-un fel chiar reabilitat în funcția sa anterioară de conducător al lagărului, pentru a supraveghea colectarea de haine din satele bavareze din preajmă și distribuirea lor către toți aceia dintre noi care, la vremea respectivă, încă mai purtam hainele ce ne rămăseseră de la alți deținuți din lagărul de la Auschwitz, care nu fuseseră la fel de norocoși ca și noi, fiind trimiși spre camerele de gazare imediat după sosirea lor în gara lagărului. (n.aut.)

„ceva-ul” omenesc pe care omul acela mi l-a dăruit – vorba și privirea cu care și-a însoțit darul.

Din toate acestea putem învăța că în lumea aceasta există două rase de oameni, două și numai două: „rasa” omului cu bun-simț și aceea a omului nesimțit. Peste tot le putem întâlni pe amândouă; amândouă penetrează în toate grupurile societății. Niciun grup social nu e alcătuit în întregime doar din oameni simțiți sau doar din nesimțiți. Din acest punct de vedere, niciun grup social nu este o „rasă pură” – și tocmai de aceea puteam uneori întâlni câte un om plin de bun-simț printre gardienii lagărului.

Viața din lagărul de concentrare deschidea sufletul omului și îi dădea pe față profunzimile. Este oare surprinzător faptul că în aceste adâncimi ale sufletului regăseam calități umane care, în adevărata lor natură, erau un amestec de bine și de rău? Prăpastia care separă binele de rău și care trece prin toate ființele omenești, atingând adâncimi negândite, ni se dezvăluia cu claritate chiar în străfundul acestui abis pe care îl deschidea lagărul de concentrare.

Și acum, să trecem la ultimul capitol despre psihologia lagărului de concentrare – psihologia deținutului care a fost liberat. Pentru a descrie experiența liberării, care în mod natural trebuie să fie personală, vom alege frânturi din acea parte a narațiunii noastre care vorbește despre dimineata când deasupra porților lagărului a fost arborat steagul alb, după atâtea zile de mare tensiune. Starea de suspans launtric a fost urmată de o ușurare deplină. Dar ar fi greșit să se creadă că eram nebuni de bucurie. Așadar, ce s-a întâmplat?

Cu pași târșâiți, noi, deținuții, ne-am târât până la porțile lagărului. Timizi, am privit de jur împrejur, aruncându-ne unul altuia priviri întrebătoare. Apoi am îndrăznit să pășim un pic afară din lagăr. De data asta nu s-a mai urlat la noi și nici nu am mai fost nevoiți să ne grăbim să ne întoarcem ca să evităm

vreo lovitură sau vreun șut. Oh, nu! De data asta, gardienii ne ofereau țigări! La început, cu greu i-am mai recunoscut; își trăsese răpede pe ei haine civile. Ne-am plimbat încetșor de-a lungul drumului care pornea din lagăr. Dar curând au început să ne doară picioarele, amenințând să ni se și umfle. Și totuși, mergeam șchiopătând; doream să vedem împrejurimile lagărului, pentru prima dată cu ochii unor oameni liberi. „Libertate” – ne tot repetam și totuși nu puteam realiza faptul. Repetaserăm cuvântul acesta atât de des în timpul anilor cât visasem la libertate, încât își pierduse sensul. Realitatea sa nu mai pătrundea în conștiința noastră; nu puteam pricepe faptul că libertatea ne aparține.

Am ajuns la niște pajiști înflorite. Le vedeam și realizam că erau acolo, dar nu ne trezeau nimic în suflet. Prima scânteie de bucurie a apărut când am văzut un cocoș cu o coadă multicoloră. Dar era doar o scânteie; nu aparțineam încă acestei lumi.

Seara, când ne-am strâns din nou în baracă, ne-am întrebat pe furiș unul pe altul: „Spune-mi, ți-a plăcut azi?”

Și interlocutorul a răspuns rușinat, neștiind că noi toți simțiserăm la fel: „Sincer, nu!” Pur și simplu pierdusem capacitatea de a simți mulțumirea și trebuia s-o reînvățăm, încetul cu încetul.

Din punct de vedere psihologic, ceea ce li se întâmpla deținuților eliberați poate fi numit „depersonalizare”. Totul ni se părea ireal, nefiresc, ca într-un vis. Nu ne venea să credem că era adevărat. De câte ori ne fuseseră înșelate visele în anii din urmă! Visam că ziua liberării a venit, că am fost puși în libertate, că ne întorseserăm deja acasă, că ne salutăm prietenii, că ne îmbrățișăm soțiile, că stăteam la masă și începeam să povestim toate prin câte trecusem – chiar și cât de des văzuserăm ziua liberării în visele noastre. Și apoi, un fluier ascuțit suna în urechile noastre, dând semnalul de deșteptare și punând capăt viselor de libertate. Acum însă, visul chiar devenise realitate. Dar mai puteam noi oare crede cu adevărat în el?

Trupul are însă mai puține inhibiții decât mintea. Din prima clipă s-a folosit bine de noua sa libertate. Începuserăm să mâncăm – ore și zile la rând, chiar și jumătate din noapte. E uimitor cât de mult poate să mănânce cineva. Și când câte un deținut era invitat de vreun fermier prietenos din vecinătate, mânca și iar mânca, apoi bea cafea, ceea ce îi dezlega și limba, și apoi începea să vorbească ore la rând. Presiunea la care fusese supus sufletul său atâtea ani se elibera în sfârșit. Auzindu-l povestind, aveai impresia că *trebuia* să vorbească, că dorința lui de a vorbi era irezistibilă. Cunoscusem oameni care, aflați pentru scurtă vreme sub o mare tensiune (de exemplu, în timpul unei razii făcute de Gestapo), avuseseră reacții asemănătoare. Trecură multe zile până când nu numai că li se dezlegă limba, ci și ceva dinlăuntrul lor, când simțeau deodată că depășiseră obstacolul ciudat care îi încătușase.

Într-o zi, după eliberare, m-am plimbat prin împrejurimi pe pajiștile înflorite, mult, mult de tot, înspre târgușorul cel mai apropiat de lagăr. Ciocârlile se avântau spre cer și le ascultam trilarile vesele. Nu era tipenie de om cât vedeai cu ochii. Nu mai era nimic altceva decât pământul și cerul nesfârșit, și veselia ciocârlilor, și nemărginirea spațiului. M-am oprit, am privit în jur, și în sus, spre cer, și am căzut în genunchi. În clipa aceea, n-am mai știut de mine și de lumea din jur – aveam doar un singur lucru în minte – mereu același: „Am strigat către Domnul din închisoarea mea strâmtă și El mi-a răspuns scoțându-mă în nemărginirea spațiului”.¹⁵

Cât de mult am stat îngenuncheat și am repetat aceste cuvinte, nu-mi pot aminti... Dar știu că în ziua aceea, în ceasul acela, am început o viață nouă. Pas cu pas, am progresat până când am redevenit o ființă umană.

¹⁵ Frankl citează din *Psalmii* regelui David: „În mijlocul strâmtorării am chemat pe Domnul: Domnul m-a ascultat și m-a scos la larg.” – Psalmul 118,5. (n.trad.)

Cu siguranță că drumul parcurs de la tensiunea sufletească acută din ultimele zile de lagăr (de la acel război al nervilor) la pacea minții nu a fost lipsit de obstacole. Ar fi greșit să se creadă că un deținut eliberat nu mai avea nevoie de nicio asistență spirituală. Trebuie să ținem cont că un om aflat vreme îndelungată sub o așa uriașă presiune sufletească se găsește, firește, într-o oarecare primejdie după eliberare, mai ales că fusese brusc ușurat de ea. Acest pericol (în sensul igienei psihologice) este contragreutatea psihologică pusă în cumpănă. După cum sănătatea fizică a scafandruului ar fi în pericol dacă acesta ar părăsi brusc camera de decompresie (unde se află sub o presiune atmosferică enormă), tot așa omul eliberat dintr-odată de tensiunea sufletească poate suferi anumite deteriorări ale sănătății sale morale și spirituale.

În timpul acestei faze psihologice, se poate observa că oamenii cu o natură ceva mai primitivă nu pot scăpa de influența brutalităților care i-au înconjurat în viața de lagăr. Acum, liberi fiind, gândeau că-și pot folosi libertatea fără nicio cenzură și în chip barbar. Singurul lucru care se schimbase în ceea ce-i privea era faptul că, acum, din asupriți deveniseră asupritori. Din niște obiecte supuse forței silnice și nedreptății deveniseră niște oameni puși pe hartă. Își justificau comportamentul cu experiențele groaznice prin care trecuseră. Faptul acesta devenea evident în evenimente minore. Un prieten de-al meu se plimba cu mine pe un câmp, înspre lagăr, când deodată am ajuns la un lan verde. Automat, eu l-am evitat, dar el m-a apucat de braț și m-a târât prin lan. Am îngăimat ceva, să nu călcăm în picioare lanul verde. El s-a enervat, mi-a aruncat o privire furioasă și a strigat la mine: „Nu mai spune! Nu ne-au ajuns toate câte le-am pățit? Soția și copiii mi-au fost gazați – ca să nu mai amintesc de toate celelalte lucruri prin care am trecut –, și tu îmi interzici să calc în picioare câteva fire de ovăz!”

Astfel de oameni puteau doar cu greu să fie conduși înapoi la adevărul unanim acceptat că nimeni nu are dreptul să facă ceva rău, nici chiar dacă lui i s-a făcut vreun rău. Trebuia să ne străduim a-i conduce înapoi la acest adevăr, altfel consecințele ar fi fost mult mai rele decât paguba câtorva mii de spice de ovăz călcate în picioare. Încă îl am în fața ochilor pe deținutul care, suflecându-și mânecile cămășii, și-a vârat mâna dreaptă sub nasul meu urlând: „Să-mi tai mâna dacă n-am s-o mănesc cu sânge în ziua când voi ajunge acasă!” Vreau să subliniez faptul că omul care a rostit aceste cuvinte nu era un individ rău. Mi-a fost unul dintre cei mai buni camarazi, atât în lagăr, cât și după aceea.

Pe lângă urăciunea morală rezultată în urma acelei bruște eliberări de sub tensiunea sufletească, mai era vorba și de alte două trăiri fundamentale care amenințau să strice caracterul deținutului, acum liber: *amărăciunea* și *dezamăgirea* suferite după revenirea la viața de mai înainte.

Amărăciunea era cauzată de o serie de lucruri cu care se confrunta în orașul său natal. Când, la întoarcerea sa, omul a descoperit că, în multe ocazii, când se întâlnea cu alții, nu dădea decât peste ridicat din umeri și fraze răsuflăte, tindea să se amărasească și să se întrebe de ce a trecut prin toate prin câte trecuse. Când auzea aproape peste tot aceleași fraze, de genul: „Noi n-am știut nimic despre asta!”, sau: „Și noi am suferit”, atunci se întreba: „Oamenii ăștia chiar nu știu să-mi spună ceva mai potrivit?”

Trăirea dezamăgirii este însă diferită. Aici nu mai era vorba doar de vreun prieten (a cărui superficialitate și lipsă de simțire erau într-atât de respingătoare încât în cele din urmă te simțeai ca alunecând într-o gaură din care nu mai puteai vedea sau auzi nicio altă ființă umană), ci de soarta însăși care părea atât de crudă. Un om care crezuse ani la rând că atinsese limita absolută a tuturor suferințelor posibile afla acum că suferința

nu are margini, că poate încă să mai sufere, ba încă mult mai intens.

Când am vorbit despre încercarea de a-i ridica moralul omului din lagăr, am spus că trebuia să i se arate ceva din viitor spre care să privească. Trebuia să i se reamintească faptul că mai avea încă viață, că o ființă umană îl așteaptă să se întoarcă. Dar după eliberare? Au fost unii care au aflat că nu îi mai aștepta nimeni. Vai de acela¹⁶ care a aflat că persoana a cărei unică amintire îi dădea curaj în lagăr nu mai există! Vai de acela care, atunci când ziua mult visată sosește în sfârșit, descoperă că nu se aseamănă deloc cu ceea ce așteptase el! Poate că a luat troleibuzul, a călătorit spre casa pe care ani la rând a privit-o numai și numai în mintea sa și a apăsător butonul soneriei exact așa cum, în o mie și unul dintre visele sale, tânjise să ajungă să facă, doar pentru a afla că persoana care ar fi trebuit să îi deschidă nu este acolo și că nu va mai fi niciodată.

În lagăr ne spuneam unul altuia că nu există o așa fericire pe acest pământ care să poată compensa tot ceea ce înduram. Nu mai nădăjduiam fericirea – nu asta ne dăduse curaj, nu asta dăduse sens suferinței, sacrificiului sau morții. Și, totuși, nu eram deloc pregătiți pentru nefericire. Această dezamăgire, care îi aștepta pe suficienți deținuți, a fost o experiență peste care oamenii aceștia au găsit că le este teribil de greu să treacă și că este deosebit de greu pentru psihiatru să îi poată ajuta să o depășească. Dar faptul acesta nu trebuie să-l descurajeze; dimpotrivă, trebuie să-i ofere un imbold în plus de a o face.

Însă pentru fiecare dintre deținuții liberi a venit și ziua când, privind înapoi înspre experiențele lagărului, n-a mai fost în stare

să priceapă cum de le-a putut îndura pe toate. După cum ziua eliberării a venit în cele din urmă, și toate îi păreau a fi un vis frumos, tot așa a venit și ziua în care toate experiențele din lagăr nu i-au mai părut a fi fost nimic mai mult decât un vis urât.

Pentru omul reîntors acasă, încununarea tuturor celor trăite este sentimentul minunat că, după toate câte le-a îndurat, nu mai are a se teme de nimic altceva, ci numai de Dumnezeuul său.

¹⁶ Frankl se referă aici la sine însuși. Desigur, experiența lui nu a fost unică; mulți alți deținuți vor fi trecut prin aceleași chinuri sufletești, descoperind la întoarcerea din lagăr că ființele dragi pentru care luptaseră să supraviețuiască nu mai sunt. (n.trad)

PARTEA A DOUA

Logoterapia pe scurt¹⁷

¹⁷ Această secțiune a fost revizuită și actualizată; ea a apărut pentru prima dată sub numele de „Conceptele fundamentale ale logoterapiei” în ediția din 1962 a cărții *Omul în căutarea sensului vieții*. (n.aut.)

DE OBICEI, CITITORII SCURTEI MELE POVESTIRI AUTOBIOGRAFICE VOR o explicație mai detaliată și mai directă a doctrinei mele terapeutice. În acest sens, am adăugat o scurtă secțiune despre logoterapie la ediția originală a cărții mele *From Death-Camp to Existentialism*. Faptul nu a fost însă îndeustulător, așa că am fost asaltat de cereri vizând o expunere mai extinsă. De aceea, pentru prezenta ediție am rescris-o în întregime și mi-am extins considerabil expunerea.

Sarcina nu a fost ușoară. Să furnizezi cititorului, într-un spațiu restrâns, întregul material care a necesitat scrierea a 20 de volume în limba germană este o sarcină aproape fără sorți de izbândă. Îmi amintesc de un doctor american care m-a întrebat odată, în cabinetul meu din Viena:

– Doctore, de fapt sunteți psihanalist?

La care eu am replicat:

– Nu sunt psihanalist; să spunem mai degrabă că sunt psihoterapeut.

Dar el a continuat să mă întrebe:

– Și cărei școli îi aparțineți?

I-am răspuns:

– Am propria mea teorie; se numește *logoterapie*.

– Ați putea să-mi spuneți într-o singură frază ce se înțelege prin logoterapie? m-a întrebat el. Sau care este deosebirea dintre psihanaliză și logoterapie?

– Desigur, i-am spus, dar mai întâi ați putea să-mi spuneți dumneavoastră într-o singură frază care este esența psihanalizei?

Iată ce mi-a răspuns:

– În timpul psihanalizei, pacientul stă întins pe o canapea și istorisește lucruri care uneori sunt foarte neplăcute de mărturisit.

Imediat i-am întors-o, improvizând astfel:

– Iar în logoterapie pacientul trebuie să stea în picioare și să asculte lucruri care uneori sunt foarte neplăcute.

Desigur, era o glumă, nu o versiune încapsulată a logoterapiei. Totuși un miez de adevăr exista, întrucât logoterapia, în comparație cu psihanaliza, este o metodă mult mai puțin *retrospectivă* și *introspectivă*. Logoterapia se concentrează mai degrabă asupra viitorului, adică asupra sensului pe care pacientul urmărește să îl dea viitorului său. (Logoterapia este cu adevărat o formă de psihoterapie centrată pe sens.) Totodată, logoterapia rupe cercurile vicioase și mecanismele de feedback care joacă un rol atât de mare în dezvoltarea nevrozelor. Astfel, autocentrarea¹⁸, tipică nevroticului, este întreruptă, în loc să fie mereu încurajată și întărită.

Fără îndoială că această afirmație reprezintă o simplificare extremă a ceea ce este logoterapia; de fapt, în logoterapie pacientul este confruntat cu sensul vieții sale și reorientat către acesta. A-l face să devină conștient de acest sens poate contribui mult la sporirea capacității sale de a depăși nevroza.

¹⁸ Frankl se referă aici la preocuparea exagerată a pacientului pentru propria persoană, la autoobservarea excesivă, patologică, care duce nu doar la nașterea unor simptome nevrotice care pot fi teribil de invalidante, ci și la formarea unor cercuri vicioase exasperant de rezistente în fața medicației (v. Viktor E. Frankl, *The doctor and the soul*). (n.trad.)

Dați-mi voie să vă explic de ce am ales termenul de „logoterapie” ca nume pentru teoria mea. *Logos* este un cuvânt grecesc, care înseamnă „sens”. Logoterapia sau, așa cum a fost numită de unii autori, „Cea de a treia școală vieneză de psihoterapie”¹⁹, se concentrează asupra sensului existenței umane și asupra căutării sensului de către om. Conform logoterapiei, această strădanie a omului de a găsi sens în viața sa reprezintă forța motivatoare primă în om. De aceea vorbesc eu despre *voința de sens*, în contrast cu principiul plăcerii (sau, cum l-am mai putea numi altfel, *voința de plăcere*) pe care se concentrează psihanaliza freudiană, și totodată în opoziție cu *voința de putere* pe care se concentrează psihologia adleriană (care folosește termenul de „luptă pentru superioritate”).

VOINȚA DE SENS

Căutarea sensului reprezintă motivația primă a omului în viață, iar nu o „raționalizare secundară” a pornirilor sale instinctuale. Unicitatea și specificul sensului constau în faptul că acesta trebuie și poate fi îndeplinit numai de către omul însuși. Numai astfel conceptul capătă semnificația care îi va satisface omului *voința* sa de sens. Există autori care consideră că sensurile și valorile „nu sunt altceva decât mecanisme de apărare, forme de reacție și de sublimare”. În ceea ce mă privește, n-aș vrea să trăiesc de dragul „mecanismelor mele de apărare” și nici nu aș fi gata să mor de dragul „formelor mele de reacție”. Totuși, omul este capabil să trăiască și să moară pentru idealurile și valorile sale!

¹⁹ Prima școală vieneză de psihoterapie îi aparține lui Sigmund Freud (1856-1939) – *psihanaliza*, iar cea de-a doua, lui Alfred Adler (1870-1937) – *psihologia individuală*. (n.trad.)

Cu câțiva ani în urmă a fost organizat un sondaj de opinie în Franța. Rezultatele au arătat că 98% dintre oamenii chestionați au admis că omul are nevoie de „ceva” pentru care să trăiască. Mai mult, 61% dintre aceștia au mărturisit că în viața lor există ceva sau cineva pentru care ar fi gata chiar să își dea viața. Am repetat sondajul de opinie în secția mea, din cadrul spitalului din Viena, atât printre pacienți, cât și printre membrii personalului, iar rezultatele au fost practic aceleași ca și în cazul miilor de oameni chestionați în Franța. Diferențele au fost de numai 2%.

Un alt studiu statistic, desfășurat pe 7 948 de studenți din 48 de colegii, a fost realizat de către sociologii de la Universitatea John Hopkins. Raportul lor preliminar face parte dintr-un studiu cu durata de doi ani susținut financiar de National Institute of Mental Health. Chestionați cu privire la ce anume consideră a fi „foarte important” pentru ei în prezent, 16% dintre studenți au bifat: „să am cât mai mulți bani”, în vreme ce 78% au spus că scopul lor principal este: „să caut și să găsesc un sens în viață”.

Desigur, ar putea exista unele situații în care interesul individului față de valori reprezintă, de fapt, o camuflare a unor conflicte lăuntrice. Dar chiar și așa fiind, acestea reprezintă o excepție de la regulă, nu regula însăși. În astfel de cazuri avem de-a face cu pseudovalori, iar ele trebuie demascate. Acest proces de demascare trebuie să înceteze însă de îndată ce avem de-a face cu ceea ce este autentic și veritabil în om, respectiv cu dorința acestuia de a avea o viață cât mai plină de sens. Dacă nu se oprește în acest punct, unicul lucru pe care psihologul respectiv îl demască este, de fapt, propriul său „motiv ascuns”, respectiv nevoia sa inconștientă de a desconsidera și devaloriza tocmai ceea ce este cu adevărat omenesc în om.

FRUSTRAREA EXISTENȚIALĂ

Voința de sens a omului poate și ea să ducă la frustrare, caz în care logoterapia vorbește despre „frustrare existențială”. Termenul „existențial(ă)” se poate referi la trei aspecte: (1) la existența însăși, respectiv modul specific uman de a fi; (2) la sensul existenței și (3) la strădania de a găsi un rost concret în viața personală, adică la *voința* de sens.

Frustrarea existențială poate și ea declanșa nevroze. Pentru acest gen de nevroze, logoterapia a stabilit termenul de „nevroze noogene”, în opoziție cu sensul tradițional al termenului de *nevroză*, respectiv nevrozele psihogene. Nevrozele noogene își au originea nu atât în dimensiunea psihologică a existenței umane, ci în cea „noologică” (de la cuvântul grecesc *noos*, însemnând „minte”). Acesta este un alt termen terapeutic care indică tot ceea ce se referă la dimensiunea specific umană.

NEVROZELE NOOGENE

Nevrozele noogene nu se nasc din conflictul dintre pulsuni și instincte, ci mai degrabă din problemele existențiale. Printre aceste probleme, blocarea voinței de sens joacă un rol însemnat.

Este limpede că în cazurile noogene, terapia cea mai potrivită și mai adecvată nu este psihoterapia în general, ci logoterapia; adică o terapie care îndrăznește să pătrundă în dimensiunea specific umană.

Dați-mi voie să citez următoarea situație: un înalt diplomat american s-a prezentat la cabinetul meu din Viena cu intenția de a continua tratamentul psihanalitic pe care-l începuse cu cinci ani în urmă cu un psihanalist din New York.

La început, l-am întrebat de ce consideră că are nevoie de psihanaliză și care este motivul principal pentru care a apelat la ședințele psihanalitice. A reieșit că pacientul era nemulțumit

de cariera lui și că i se părea extrem de dificil să se supună politicii externe americane. Psihanalistul îi repetase de nenumărate ori că trebuia să se împace cu tatăl său, pentru că guvernul Statelor Unite și superiorii săi nu erau „nimic altceva decât” imagini ale tatălui său²⁰ și, în consecință, insatisfacția în ceea ce privește activitatea sa se datora urii pe care în mod inconștient o nutrea față de tatăl său. În decursul celor cinci ani de psihanaliză, pacientul fusese tot mai mult îndemnat să accepte interpretările psihanalistului său, până când n-a mai fost capabil să vadă pădurea din cauza copacilor, adică a fost incapabil să vadă realitatea din pricina simbolurilor și imaginilor. După câteva întrevederi mi-a devenit limpede faptul că voința de sens a pacientului era împiedicată din pricina vocației sale, omul dorind de fapt să se implice în alt gen de activitate. Cum nu avea niciun motiv să nu renunțe la profesia sa și să nu se dedice alteia, pacientul a și procedat astfel, beneficiind de satisfacții maxime. În următorii cinci ani a continuat să se bucure de noua sa ocupație, așa cum mi-a și mărturisit de curând. Mă îndoiesc că în cazul lui am avut de-a face cu vreo tulburare nevrotică și de aceea m-am și gândit că nici nu avea nevoie de psihoterapie, nici măcar de logoterapie, pentru simplul motiv că, de fapt, nici nu era bolnav. Nu orice stare internă conflictuală este neapărat una nevrotică; o anumită doză de conflict este normală și sănătoasă. În mod asemănător, suferința nu este întotdeauna un fenomen patologic. În loc să fie un simptom de nevroză,

²⁰ În psihanaliză, structurile de autoritate (precum șefii direcți, structurile locale de putere, guvernul, președintele țării etc.) sunt privite ca reflectând, în esență, poziția de autoritate a tatălui, pe care copilul este obligat să o recunoască și să o accepte din fragedă copilărie, în funcție de care i se modelează personalitatea în primii ani de viață, dar cu care intră în conflict pe măsură ce se maturizează și față de care dorește să își afirme, în cele din urmă, independența. (n.trad.)

suferința poate fi la fel de bine o creație omenească²¹, în special dacă suferința se naște dintr-o frustrare existențială. Aș nega în mod categoric că în cazul în care o persoană caută sensul vieții sau se îndoiește cu privire la sensul vieții sale, aceste fapte ar fi provocate de vreo boală sau ar conduce către ea. În sine, frustrarea existențială nu este nici patologică, nici patogenă.²² Nici frământarea, ba chiar nici disperarea omului cu privire la valoarea vieții sale nu reprezintă altceva decât o *problemă existențială*, în nici un caz o *boală mintală*. Se prea poate ca interpretarea acestor probleme existențiale în termenii unei boli mintale să motiveze un medic să îngroape disperarea existențială a pacientului sub o grămadă de tranchilizante. Sarcina sa este mai degrabă să își îndrume pacientul pe timpul crizei existențiale de creștere și dezvoltare.

Logoterapia consideră că misiunea ei este de a ajuta pacientul să găsească sensul vieții sale. Întrucât logoterapia îl face conștient de *logosul* ascuns al existenței sale, ea este un procedeu analitic. În această privință, logoterapia se aseamănă cu psihanaliza. Totuși, în încercarea sa de a readuce un lucru în conștiință, logoterapia nu-și restrânge activitatea la faptele *instinctuale* din subconștientul individului, ci se preocupă de realitățile sale existențiale, cum ar fi sensul potențial al vieții pe care persoana îl are de împlinit, precum și *voința* sa de sens. Orice tip de analiză, chiar și aceea care se abține să includă dimensiunea noologică în procesul terapeutic, încearcă să facă pacientul

²¹ În sensul că omul însuși, prin modul în care se raportează la condițiile exterioare, de mediu, sau la cele interne (fiziologice, psihologice, spirituale), prin aspirațiile sale care pot fi în dezacord flagrant cu posibilitățile reale de care el dispune la un anumit moment dat și într-o anumită conjunctură de viață, își poate crea singur conflicte interne, care ating uneori cote dramatice. (n.trad.)

²² Patologic: care indică o boală (fizică sau psihică); patogen: care provoacă o boală. (n.trad.)

să conștientizeze lucrul după care tânjește în *străfundul* ființei sale. Logoterapia se distanțează de psihanaliză prin faptul că ea consideră omul drept o ființă a cărei principală preocupare este aceea de a-și atinge rostul, nu de a-și satisface nevoile și instinctele, nici de a reconcilia cerințele inconștientului (*id-ul*), *egoului* și *superegoului*, și nici de a se ajusta și adapta la societate și mediu.²³

NOODINAMICA

Fără îndoială că demersul de căutare a sensului de către om poate să producă mai degrabă un dezechilibru, decât o stare de echilibru interior. Totuși, tocmai această tensiune este condiția indispensabilă pentru sănătatea mintală. Aș îndrăzni să spun că nimic altceva nu poate să ajute atât de eficient omul să supraviețuiască chiar și în cele mai grele condiții precum cunoașterea faptului că viața lui are un rost. Multă înțelepciune se află în cuvintele lui Nietzsche: „Cel ce are un de ce pentru care să trăiască, poate îndura aproape orice.” Văd în aceste

²³ Conform psihanalizei, psihicul este alcătuit din trei instanțe: *id* (sinele sau inconștientul), *ego* (*eul*) și *superego* (*supraeul* – conștiința morală). Sinele, în care acționează două pulsuni instinctuale – sexualitatea și agresivitatea – operează pe baza *principiului plăcerii* (*voința de plăcere*, cum o numește Frankl), respectiv pentru evitarea durerii și căutarea plăcerii. *Supraeul* (conștiința morală) are menirea de a aplica principiile morale în procesul de satisfacere a nevoilor personale. *Eul* conștient (funcțiile sale includ percepția, interpretarea percepțiilor, mișcările voluntare, modularea afectelor și impulsurilor, cogniția, memoria, judecata și adaptarea la realitate) este guvernat de *principiul realității* și are drept scop găsirea unor modalități sigure și acceptabile, din punct de vedere moral, de satisfacere a nevoilor sinelui fără a încălca limitele impuse de *superego* (conștiința morală). *Eul* și *supraeul* operează atât la nivel conștient, cât și inconștient, în timp ce sinele este în întregime inconștient. (n.trad.)

cuvinte un motto valabil pentru orice fel de psihoterapie. În lagărele de concentrare naziste, oricine ar fi putut mărturisii că cei mai apti să supraviețuiască erau tocmai oamenii care știau că au de dus la bun sfârșit un anumit lucru. De atunci încoace²⁴, atât cei care au scris despre lagărele de concentrare, cât și studiile psihiatrice realizate cu privire la prizonierii de război din lagărele din Japonia, Coreea de Nord și Vietnam au ajuns la aceeași concluzie.

În ceea ce mă privește, când am fost deportat în lagărul de la Auschwitz, mi-a fost confiscat un manuscris pe care tocmai urma să îl public.²⁵ Desigur, dorința mea de a rescrie manuscrisul m-a ajutat să supraviețuiesc rigorilor lagărului. De pildă, atunci când eram bolnav de febră tifoidă într-un lagăr din Bavaria, am așternut în scris, pe diverse bucățele de hârtie, multe notițe care urmau să mă ajute la rescrierea manuscrisului dacă era să apuc ziua eliberării. Sunt convins că această refacere a manuscrisului, pe care am realizat-o în barăcile întunecoase din lagărul de concentrare din Bavaria, m-a ajutat să trec cu bine peste pericolul unui colaps cardiovascular.

Se poate vedea, așadar, că sănătatea mintală se întemeiază pe un oarecare grad de tensiune, pe tensiunea dintre ceea ce ai făcut deja și ceea ce ar trebui să mai realizezi, adică pe diferența dintre ceea ce ești și ceea ce ar trebui să devii. O astfel de tensiune este intrinsecă omului și, de aceea, indispensabilă sănătății lui mintale. De aceea n-ar trebui să ezităm să-i aruncăm omului provocarea de a duce la îndeplinire un anumit

²⁴ Rândurile de față au fost scrise de Frankl în 1962, deci la circa 17 ani după terminarea celui de al Doilea Război Mondial. (n.trad.)

²⁵ Este vorba despre prima versiune a primei mele cărți, a cărei traducere în engleză a fost publicată de Alfred A. Knopf, New York, în 1955, sub titlul *The doctor and the Soul: An Introduction to Logotherapy*. (n.aut.)

sens potențial. Numai în acest fel îi scoatem voința de sens din starea ei latentă. Consider că este o concepție greșită și periculoasă despre igiena mintală presupunerea că omul are nevoie în primul rând de echilibru sau, așa cum este numit el în biologie – de „homeostază”, adică de o stare lipsită de orice tensiune. De fapt, omul nu are nevoie de o astfel de stare lipsită de tensiune, ci mai degrabă de strădania și lupta pentru atingerea unui scop valoros, a unei sarcini liber asumate. Lucrul de care are el nevoie este nu să scape cu orice preț de tensiune, ci omul are nevoie de chemarea pe care i-o adresează un anumit sens potențial care se vrea realizat. Nu de homeostază are el nevoie, ci de ceea ce eu numesc „noodinamica”, adică de o dinamică existențială într-un câmp de tensiune polar, unde unul dintre poli este reprezentat de sensul care trebuie împlinit, iar cel de-al doilea pol, de către omul însuși, care trebuie să-l împlinească. Și nu trebuie să se creadă că acest lucru este adevărat doar în condiții normale de viață; la nevrotici este cu atât mai valabil. Dacă arhitectul vrea să întărească un arc slăbit, el va crește sarcina care apasă asupra arcului, căci în felul acesta părțile lui se unesc și mai bine. Deci, dacă terapeutul vrea să protejeze sănătatea mintală a pacientului, el nu trebuie să se teamă să creeze un nivel rezonabil de tensiune, prin reorientarea pacientului către sensul vieții sale.

Acum, că am arătat impactul benefic pe care îl are orientarea către sens, vreau să îmi îndrept atenția asupra influenței nefaste pe care o exercită acel sentiment de care atât de mulți pacienți se plâng astăzi, respectiv sentimentul unei depline, extreme lipse de sens a vieții lor. Aceștia sunt bântuiți de trăirea golului lor interior, a vidului lăuntric. Ei se află prinși în acea stare pe care eu o numesc de „vid existențial”.

VIDUL EXISTENȚIAL

Vidul existențial este un fenomen larg răspândit în secolul al XX-lea. Faptul este de înțeles; el se datorează unei duble pierderi pe care omul a suferit-o pe drumul pe care l-a parcurs pentru a deveni o ființă umană. La începuturile istoriei, omul a pierdut câteva dintre instinctele sale animale de bază, în care este înscris comportamentul animal și de care este validat. O stare de siguranță ca aceea a Paradisului îi este refuzată omului pentru totdeauna, căci omul trebuie să facă alegeri. Pe lângă asta, omul a mai suferit încă o pierdere în procesul relativ recent al dezvoltării sale, din cauza faptului că tradițiile care îi susțineau comportamentul slăbesc rapid în prezent. Niciun instinct nu-i mai spune ce trebuie să facă și nicio tradiție nu-i mai zice cum ar trebui să procedeze; uneori, el nici măcar nu știe ce vrea să facă. În schimb, omul fie că dorește să facă ceea ce fac ceilalți (conformism), fie că face ceea ce alții vor ca el să facă (totalitarism).

Un sondaj de opinie recent a dezvăluit faptul că circa 25% dintre studenții mei europeni sufereau mai mult sau mai puțin din pricina „vidului existențial”. Iar printre studenții mei americani, proporția era de 60%.

Vidul existențial se manifestă mai ales printr-o stare de plictiseală. Azi putem să-l înțelegem pe Schopenhauer când afirma că omenirea este sortită să oscileze la nesfârșit între două extreme, între necazuri și plictiseală. Astăzi, plictiseala le dă mai mult de furcă psihiatrilor decât o fac necazurile vieții. Și aceste probleme în creștere devin chiar cruciale, căci procesul de automatizare a muncii va duce probabil la o creștere semnificativă a timpului liber de care se va bucura lucrătorul de rând. E păcat că mulți nu vor ști ce să facă cu surplusul lor de timp liber.

De pildă, să luăm „nevroza de duminică”, un tip de depresie care îi afectează pe oameni atunci când devin conștienți

de lipsa de conținut din viața lor, când alergarea de peste săptămână a luat sfârșit și golul din ei înșiși începe să se manifeste. Nu puține cazuri de suicid se datorează vidului existențial. Astfel de fenomene atât de răspândite precum depresia, agresivitatea și dependența nu pot fi înțelese câtă vreme nu ținem cont de vidul existențial care le provoacă. Același lucru este valabil și în cazul crizei pensionarilor și a persoanelor în vârstă.

Mai mult, vidul existențial ni se prezintă sub diverse măști și înfățișări. Uneori, atunci când voința de sens este blocată, ea este compensată și înlocuită de voința de putere, inclusiv de forma cea mai primitivă a acesteia – voința de bani. În alte situații, când voința de sens este blocată, locul ei este luat de voința de plăcere. Acesta este și motivul pentru care frustrarea existențială sfârșește adeseori într-o compensare sexuală. În astfel de cazuri putem observa cum libidoul sexual sfârșește în vidul existențial.

Un lucru asemănător se întâmplă și în cazul nevrozelor. Este vorba de anumite tipuri de mecanisme de feedback și cercuri vicioase despre care voi vorbi mai târziu. În toate cazurile de nevroză se poate vedea cum simptomatologia invadează vidul existențial, în care continuă să se dezvolte. În cazul acestor pacienți nu avem de-a face cu nevroze noogene. Totuși, nu vom reuși să facem pacientul să-și depășească starea dacă nu suplimentăm tratamentul psihoterapeutic cu logoterapia. Căci pacientul va fi ferit de noi recăderi tocmai prin umplerea vidului existențial. De aceea, logoterapia este indicată nu doar în cazurile noogene, așa cum am menționat mai sus, ci și în cele psiho-gene și uneori chiar și în (pseudo-)nevrozele somatogene. Privită în această lumină, afirmația făcută de Magda B. Arnold este îndreptățită: „Într-un fel, orice terapie, oricât de limitată, trebuie să fie și o logoterapie.”²⁶ Haideti acum să vedem ce putem face dacă pacientul întreabă care este sensul vieții lui.

²⁶ Magda B. Arnold și John A. Gasson, *The Human Person*, Ronald Press, New York, 1954, p. 618. (n.aut.)

SENSUL VIEȚII

Mă îndoiesc că un medic poate răspunde în termeni generali la această întrebare, căci sensul vieții diferă de la un om la altul, de la o zi la alta și de la o oră la alta. De aceea, ceea ce contează nu este sensul vieții în general, ci mai degrabă sensul specific al vieții omului la un anumit moment dat. A formula întrebarea despre sensul vieții în termeni generali s-ar asemana cu următoarea întrebare pusă unui campion de șah: „Maestre, spuneți-mi care este cea mai bună mutare de șah?” Ruptă de situația de joc concretă și de personalitatea adversarului, o astfel de mutare – cea mai bună, sau măcar bună în sine însăși, nu există. Același lucru este valabil și în cazul existenței umane. Nu trebuie căutat sensul abstract al vieții. Fiecare dintre noi are vocația sa proprie, misiunea sa proprie în viață de a duce la îndeplinire o anumită sarcină care se cere împlinită. De aceea, niciunul dintre noi nu poate fi înlocuit și viața lui este irepetabilă. Așadar, sarcina fiecăruia dintre noi este pe atât de unică, pe cât de unică este oportunitatea lui de a o împlini.

Deoarece fiecare situație de viață reprezintă o provocare și o problemă pe care omul trebuie să o rezolve, putem răsturna modul în care formulăm problema sensului vieții. În definitiv, omul nu trebuie să întrebe care este sensul vieții sale, ci mai degrabă să recunoască faptul că el este cel întrebant. Într-un cuvânt, fiecare om este chestionat de viață și el poate răspunde vieții doar *răspunzând pentru* propria sa viață; vieții îi poate răspunde doar fiind responsabil. Astfel, logoterapia vede în responsabilitate însăși esența existenței umane.

ESENȚA EXISTENȚEI

Accentul pus pe responsabilitate este reflectat de imperativul categoric al logoterapiei care sună astfel: „Trăiește ca și

cum ai trăi a doua oară, iar prima dată ai fi acționat la fel de greșit pe cât ești acum pe cale să o faci!" Mi se pare că nimic nu ar stimula mai mult sentimentul de responsabilitate ca această maximă care îi cere omului să-și imagineze mai întâi că prezentul este deja trecut și mai apoi că trecutul poate fi încă schimbat și îndreptat. Un astfel de precept îl confruntă pe om cu *finitudinea* și *finalitatea* a ceea ce face atât cu viața sa, cât și cu sine însuși.

Logoterapia încearcă să-l facă pe pacient să fie pe deplin conștient de responsabilitatea sa. De aceea îi lasă pacientului alegerea pentru ce anume, față de ce sau față de cine anume înțelege el să fie responsabil. Acesta este motivul pentru care, dintre toți psihoterapeuții, logoterapeutul este cel mai puțin ispitit să impună judecăți de valoare pacienților săi, căci el nicio dată nu va îngădui pacientului să-i transfere medicului responsabilitatea de a judeca.

De aceea, rămâne la latitudinea pacientului să decidă dacă trebuie să-și interpreteze sau nu sarcina sa în viață ca fiind responsabil față de societate sau față de propria sa conștiință. Există însă și oameni care nu-și interpretează viața în termenii unei sarcini care le-a fost trasată, ci în cei ai unei instanțe care le-a încredințat sarcina respectivă.

Logoterapia nu înseamnă nici a învăța, nici a predica. Ea este la fel de departe de gândirea logică, pe cât de departe este de impunerile morale. Dacă ar fi să exprimăm plastic rolul pe care îl joacă logoterapeutul, acesta este mai degrabă cel al unui specialist în boli de ochi, nu cel al unui pictor. Pictorul încearcă să ne transmită o imagine despre lume așa cum o vede el; oftalmologul încearcă să ne facă pe noi în stare să vedem lumea așa cum este ea. Rolul logoterapeutului este să lărgască și să extindă câmpul vizual al pacientului, astfel încât el să devină conștient de întregul spectru al sensului potențial, iar acesta să îi fie vizibil.

Declarând că omul este responsabil și că el trebuie să actualizeze sensul potențial al vieții sale, doresc să accentuez faptul că adevăratul sens al vieții trebuie descoperit mai degrabă în lume decât în omul însuși sau în psihicul său, ca și cum el ar fi un sistem închis.²⁷ Am numit această trăsătură caracteristică „transcenderea de sine a existenței umane”.²⁸ Ea denotă faptul că a fi om indică întotdeauna spre ceva sau cineva diferit de sine însuși și că omul se îndreaptă spre ceva sau cineva diferit de sine însuși, fie că este vorba despre un rost care trebuie împlinit, fie despre o persoană pe care trebuie să o cunoască. Cu cât omul se uită mai mult pe sine însuși dăruindu-se unei cauze pe care o slujește sau unei persoane pe care o iubește, cu atât este mai om și cu atât se actualizează mai mult pe sine. Ceea ce numim actualizare de sine nu este un lucru care să poată fi atins²⁹, pentru simplul motiv că, cu cât omul se străduiește mai mult să-l atingă, cu atât mai puțin reușește. Cu alte

²⁷ În concepția antropologică a lui Frankl, omul nu este văzut ca un sistem închis ale cărui trăiri se petrec în propriul său psihic și sunt rupte de restul lumii; dimpotrivă, Frankl vede omul ca pe un sistem deschis spre alții, spre lucruri, spre lume, de aceea sensul vieții sale nu îl poate găsi și împlini decât în afara sa, în lume (ceea ce el numește transcendere de sine). (n.trad.)

²⁸ Deși expresia folosită de Frankl ar putea fi tradusă la prima vedere prin *autotranscendere*, totuși ea trebuie înțeleasă cu nuanța specifică pe care i-o dă Frankl: *transcendere de sine* (germ. – Selbst-Transzendenz), pentru că *autotranscenderea* ar trimite mai ales la faptul că omul realizează el însuși, *singur*, o anume transcendere, în vreme ce termenul folosit de Frankl se referă la faptul că omul se transcende pe sine însuși, îndreptându-se spre ceva sau cineva diferit de sine însuși, în care își găsește sensul și împlinirea. Omul se transcende pe sine ca urmare a faptului că el își caută rostul nu în sine, ci în afara sa, slujind o cauză mai înaltă decât sine însuși sau iubind pe un altul diferit de sine însuși. (n.trad.)

²⁹ Adică în mod direct, dacă actualizarea este urmărită ca scop în sine. (n.trad.)

cuvinte, actualizarea de sine este posibilă doar ca efect secundar al transcenderii de sine.

Până acum am arătat că sensul vieții se schimbă mereu, dar că nu încetează să existe. Conform logoterapiei, putem găsi sensul în viață pe trei căi diferite: (1) creând sau împlinind ceva; (2) experimentând ceva sau cunoscând pe cineva; (3) prin atitudine pe care o avem în fața unei suferințe inevitabile. Prima dintre aceste căi – aceea prin care realizăm sau îndeplinim ceva – este destul de evidentă.

Urmând cea de a doua cale, putem găsi sens în viață experimentând ceva – de pildă bunătatea, adevărul și frumosul, admirând natura, bucurându-ne de cultură sau, nu în ultimul rând, cunoscând o altă ființă omenească în unicitatea ei, prin iubire.

SENSUL DRAGOSTEI

Dragostea este singurul mod în care putem cuprinde o altă ființă umană în nucleul cel mai lăuntric al personalității sale. Nimeni nu poate deveni pe deplin conștient de esența unei alte ființe omenești dacă nu o iubește. Dragostea ne face în stare să vedem trăsăturile și caracteristicile esențiale ale persoanei iubite; ba chiar mai mult, vedem potențialul din persoana iubită care nu este încă actualizat. Mai mult, prin dragostea sa, cel care iubește îi permite persoanei iubite să își actualizeze potențialul. Făcându-l pe cel iubit conștient de ceea ce poate fi și deveni, el face ca aceste potențialități să devină realitate.

În logoterapie, dragostea nu este interpretată ca un simplu epifenomen³⁰ al înclinațiilor și instinctelor sexuale, în sensul unei așa-numite sublimări. Dragostea este un fenomen la fel de fundamental ca și sexul. În mod normal, sexul este un mod de exprimare a iubirii. Sexul este îndreptățit, ba chiar sanctificat,

³⁰ Un fenomen care se întâmplă ca rezultat al unui alt fenomen primar. (n.aut.)

de îndată ce este un vehicul pentru dragoste și numai atât timp cât rămâne astfel. Așadar, dragostea nu este înțeleasă ca un simplu efect secundar al sexului; dimpotrivă, sexul este o modalitate de exprimare a trăirii acelei intimități supreme care se numește dragoste.

Cea de-a treia cale de a găsi sensul în viață este prin suferință.

SENSUL SUFERINȚEI

Nu trebuie să uităm niciodată că putem găsi un sens în viață chiar și atunci când suntem confrunțați cu o situație deznădăjduită, când avem de înfruntat o soartă pe care nu o mai putem schimba. Căci ceea ce contează atunci este să dăm dovadă de acel unic potențial uman la cotele sale cele mai înalte, care constă în a transforma o tragedie personală într-un triumf, în a transforma o nenorocire într-o realizare omenească. Când nu mai putem schimba o situație – gândiți-vă doar la o boală incurabilă, cum ar fi de pildă un cancer neoperabil – atunci suntem provocați să ne schimbăm pe noi înșine.

Permiteți-mi să vă dau un exemplu cât se poate de limpede: odată, un medic generalist în vârstă a apelat la mine din cauza unei depresii severe. Nu putea trece peste pierderea soției sale, care murise cu doi ani înainte și pe care o iubise mai presus de orice. Dar cum puteam eu să-l ajut? Ce să-i spun? Ei bine, m-am abținut să-i spun ceva la nimereală și în schimb l-am confruntat cu întrebarea: „Doctore, ce s-ar fi întâmplat dacă ai fi murit dumneata primul și soția dumitale ți-ar fi supraviețuit?” „Oh, mi-a răspuns el, ar fi fost îngrozitor! Ce ar mai fi suferit!” Atunci i-am replicat: „Vezi, doctore, soția dumitale a fost cruțată de o astfel de suferință, și negreșit că tu ești acela care ai cruțat-o, cu prețul faptului că tu îi supraviețuiești și o jelești.” Nu mi-a răspuns absolut nimic, dar mi-a strâns mâna

și a părăsit liniștit cabinetul meu. Într-un fel, suferința încetează să mai fie suferință din clipa în care își găsește un sens, ca de pildă sensul sacrificiului.³¹

Desigur, n-a fost vorba despre o terapie în sensul adevărat al cuvântului, pentru că, în primul rând, disperarea sa nu era o boală, și în al doilea rând, eu nu puteam să-i schimb soarta; nu puteam să-i readuc la viață soția. Dar din clipa în care am reușit să îi schimb *atitudinea* față de soarta pe care n-o mai putea schimba, el a putut cel puțin să vadă sensul suferinței sale. Aceasta este una dintre tezele de bază ale logoterapiei, anume că preocuparea principală a omului nu este aceea de a-și satisface plăcerea sau de a evita durerea, ci mai degrabă de a vedea că viața lui are sens. De aceea, omul este gata și să sufere, cu condiția – negreșit – să fie sigur că suferința lui are un sens.

Dați-mi voie să spun cât se poate de clar faptul că suferința nu este sub nicio formă *necesară* pentru a găsi sensul. Dar insist asupra faptului că sensul este posibil în pofida suferinței, dacă, desigur, suferința este inevitabilă. Dacă ea *poate fi* înșă evitată, cel mai plin de sens lucru este să îi îndepărtăm cauza, fie ea una psihologică, filozofică sau politică. A suferi fără să fie nevoie este o chestiune mai degrabă de masochism decât de eroism.

Edith Weisskopf-Joelson, care era profesor de psihologie la Universitatea din Georgia, a afirmat într-un articol despre logoterapie că „filozofia noastră cea de toate zilele despre igiena mintală accentuează faptul că omul trebuie să fie fericit,

³¹ Într-o conferință televizată (Africa de Sud, 1985), Frankl face următoarea afirmație: „Dați-mi voie să vă confrunt cu o definiție, întrucâtva stranie, a disperării. Disperarea poate fi pusă într-o formulă matematică: $D[\text{isperarea}] = S[\text{uferință}] - S[\text{ens}]$, adică disperarea este o *suferință fără sens*”. De îndată ce omul găsește un sens pentru suferința lui sau un sens pentru viața sa în pofida suferinței, el devine capabil să o îndure și nu ajunge la disperare. (n. trad.)

că nefericirea este un semn de inadaptare. Un astfel de sistem de valori ar putea fi răspunzător de faptul că povara nefericirii care nu poate fi evitată este sporită de nefericirea de a fi *nefericit*.”³² Într-un alt articol și-a afirmat speranța că logoterapia „poate ajuta la contracararea unor curente nesănătoase din cultura de azi a Statelor Unite, unde suferindului incurabil i se dau prea puține șanse de a se simți mândru de suferința sa și de a o considera înnobilitantă, iar nu înjositoare³³, astfel încât el nu numai că este nefericit, ci se simte și vinovat că nu este fericit”.

Sunt situații când omul nu mai poate să lucreze sau să se bucure de viață; căci inevitabilitatea suferinței nu poate fi niciodată controlată. Acceptând provocarea de a suferi cu curaj, viața are sens până la ultima sa clipă și își păstrează literalmente sensul până la capăt. Cu alte cuvinte, sensul vieții este unul necondiționat, pentru că include chiar și sensul potențial al suferinței ce nu poate fi evitată.

Permiteți-mi să amintesc aici despre, probabil, cea mai profundă experiență pe care am trăit-o în lagărul de concentrare. Șansele de supraviețuire erau de doar 1 la 28, fapt care poate fi ușor verificat pe baza statisticilor precise.³⁴ Nici măcar nu părea posibil, și deci cu atât mai puțin probabil, ca manuscrisul primei mele cărți, pe care îl ascusesem sub haină când

³² „Some Comments on a Viennese School of Psychiatry”, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (1955), pp. 701-3. (n.aut.)

³³ „Logotherapy and Existential Analysis”, *Acta Psychotherapeutica*, 6 (1958), pp. 193-204. (n.aut.)

³⁴ În prima parte, narativă, a cărții sale, *Experiențe din lagărul de concentrare*, Frankl vorbește despre șansa lui de supraviețuire ca fiind de „una la douăzeci”. Nu putem ști cu certitudine de ce apare această diferență în text, dar putem emite ipoteza că, pe baza unor statistici precise, Frankl a aflat ulterior scrierii cărții (în 1947) că șansele lui nu erau de una la douăzeci, cum le apreciasse pe vremea când era în lagăr, ci de una la douăzeci și opt. (n.trad.)

am ajuns la Auschwitz, să poată fi salvat. Prin urmare, trebuia să îndur și să depășesc pierderea acestui prunc al minții mele. Părea deci că nimeni și nimic nu-mi va supraviețui: nici măcar copilul propriei mele gândiri! Așa că m-am trezit confruntat cu întrebarea dacă, în astfel de împrejurări, viața mea nu era cumva lipsită, în cele din urmă, de orice sens.

Nici nu aveam măcar habar că la întrebarea cu care mă confruntam atât de intens exista deja un răspuns care mă aștepta și care urma să-mi fie oferit în curând. Acest lucru s-a întâmplat chiar în momentul când a trebuit să-mi predau hainele, primind în schimb zdrențele ponosite ale unui tovarăș de lagăr care fusese deja trimis la camera de gazare imediat după sosirea lui în gara de la Auschwitz. În schimbul multelor pagini ale manuscrisului meu, am găsit în buzunarul noilor mele haine o pagină ruptă dintr-o carte evreiască de rugăciuni, pagină pe care se afla cea mai importantă rugăciune evreiască: Shema Israel.³⁵ Cum să fi interpretat eu o astfel de „coincidență” altfel decât ca pe provocarea de *a-mi trăi* convingerile, în loc doar de a le așterne pe hârtie?

Îmi amintesc că, la scurt timp după aceea, avusesem impresia că voi muri în curând. În această situație critică, totuși, eram preocupat de cu totul altceva decât de ceea ce îi preocupa pe cei mai mulți dintre tovarășii mei. Ei se întrebau: „Vom supraviețui oare lagărului? Căci dacă nu vom supraviețui, atunci nu are niciun rost să suferim”, în vreme ce întrebarea care mă asalta pe mine era: „Toată această suferință și moartea din jurul nostru au ele oare un sens? Căci, dacă nu au, atunci supraviețuirea n-are niciun rost; fiindcă o viață al cărei sens depinde de o astfel de împrejurare aflată la voia întâmplării – faptul dacă scăpăm sau nu – n-ar merita trăită, în cele din urmă.”

³⁵ Crezul iudaic monoteist: „Ascultă, Israele! Domnul, Dumnezeuul nostru, este singurul Domn.” (Deuteronom 6, 4). (n.trad.)

PROBLEME METACLINICE

Psihiatrul este abordat astăzi din ce în ce mai mult de pacienți care îl pun mai degrabă în fața unor probleme omenești decât a unor simptome nevrotice. Unii dintre cei care apelează astăzi la psihiatru ar fi apelat pe vremuri la un preot, la un pastor sau la un rabin. În zilele noastre, ei refuză adeseori să se adreseze unui conducător religios și, în schimb, îl confruntă pe medic cu întrebări de genul: „Ce sens are viața mea?”

O LOGODRAMĂ

Aș dori să citez următorul exemplu: odată, mama unui băiat care murise la vârsta de 11 ani a fost internată în secția mea după o tentativă de suicid. Dr. Kurt Koucourek i-a adresat invitația de a participa la un grup terapeutic și s-a nimerit că eu am intrat în încăperea chiar în timpul psihodramei pe care o conducea el. Femeia tocmai își istorisea viața. La moartea fiului ei rămăsese doar cu băiatul cel mai mare, handicapat, care suferea de pe urma unei paralizii infantile. Sărmanul băiat trebuia deplasat cu ajutorul unui scaun cu roțile. Ca atare, mama s-a revoltat împotriva sorții. Când însă a încercat să se sinucidă împreună cu fiul său, tocmai acest copil handicapat a împiedicat-o; el iubea viața! Pentru el viața avea sens. De ce însă nu și pentru mama sa? Cum se putea ca viața ei să mai aibă totuși rost? Și cum am fi putut noi să o ajutăm să devină conștientă de sensul vieții sale?

M-am amestecat în discuție și, improvizând, am întrebat o altă femeie din grup ce vârstă are, iar ea mi-a răspuns: „Treizeci de ani”. Eu i-am replicat: „Nu, nu ai treizeci, ci optzeci de ani, și ești pe patul de moarte. Și acum privești înapoi la viața ta, o viață în care n-ai avut copii, dar în care te-ai bucurat de succes financiar și de prestigiu social.” Am invitat-o să își imagineze

am ajuns la Auschwitz, să poată fi salvat. Prin urmare, trebuia să îndur și să depășesc pierderea acestui prunc al minții mele. Părea deci că nimeni și nimic nu-mi va supraviețui: nici măcar copilul propriei mele gândiri! Așa că m-am trezit confruntat cu întrebarea dacă, în astfel de împrejurări, viața mea nu era cumva lipsită, în cele din urmă, de orice sens.

Nici nu aveam măcar habar că la întrebarea cu care mă confruntam atât de intens exista deja un răspuns care mă aștepta și care urma să-mi fie oferit în curând. Acest lucru s-a întâmplat chiar în momentul când a trebuit să-mi predau hainele, primind în schimb zdrențele ponosite ale unui tovarăș de lagăr care fusese deja trimis la camera de gazare imediat după sosirea lui în gara de la Auschwitz. În schimbul multelor pagini ale manuscrisului meu, am găsit în buzunarul noilor mele haine o pagină ruptă dintr-o carte evreiască de rugăciuni, pagină pe care se afla cea mai importantă rugăciune evreiască: Shema Israel.³⁵ Cum să fi interpretat eu o astfel de „coincidență” altfel decât ca pe provocarea de *a-mi trăi* convingerile, în loc doar de a le așterne pe hârtie?

Îmi amintesc că, la scurt timp după aceea, avusesem impresia că voi muri în curând. În această situație critică, totuși, eram preocupat de cu totul altceva decât de ceea ce îi preocupa pe cei mai mulți dintre tovarășii mei. Ei se întrebau: „Vom supraviețui oare lagărului? Căci dacă nu vom supraviețui, atunci nu are niciun rost să suferim”, în vreme ce întrebarea care mă asalta pe mine era: „Toată această suferință și moartea din jurul nostru au ele oare un sens? Căci, dacă nu au, atunci supraviețuirea n-are niciun rost; fiindcă o viață al cărei sens depinde de o astfel de împrejurare aflată la voia întâmplării – faptul dacă scăpăm sau nu – n-ar merita trăită, în cele din urmă.”

³⁵ Crezul iudaic monoteist: „Ascultă, Israele! Domnul, Dumnezeuul nostru, este singurul Domn.” (Deuteronom 6, 4). (n.trad.)

PROBLEME METACLINICE

Psihiatrul este abordat astăzi din ce în ce mai mult de pacienți care îl pun mai degrabă în fața unor probleme omenești decât a unor simptome nevrotice. Unii dintre cei care apelează astăzi la psihiatru ar fi apelat pe vremuri la un preot, la un pastor sau la un rabin. În zilele noastre, ei refuză adeseori să se adreseze unui conducător religios și, în schimb, îl confruntă pe medic cu întrebări de genul: „Ce sens are viața mea?”

O LOGODRAMĂ

Aș dori să citez următorul exemplu: odată, mama unui băiat care murise la vârsta de 11 ani a fost internată în secția mea după o tentativă de suicid. Dr. Kurt Koucourek i-a adresat invitația de a participa la un grup terapeutic și s-a nimerit că eu am intrat în încăperea chiar în timpul psihodramei pe care o conducea el. Femeia tocmai își istorisea viața. La moartea fiului ei rămăsese doar cu băiatul cel mai mare, handicapat, care suferea de pe urma unei paralizii infantile. Sărmanul băiat trebuia deplasat cu ajutorul unui scaun cu roțile. Ca atare, mama s-a revoltat împotriva sorții. Când însă a încercat să se sinucidă împreună cu fiul său, tocmai acest copil handicapat a împiedicat-o; el iubea viața! Pentru el viața avea sens. De ce însă nu și pentru mama sa? Cum se putea ca viața ei să mai aibă totuși rost? Și cum am fi putut noi să o ajutăm să devină conștientă de sensul vieții sale?

M-am amestecat în discuție și, improvizând, am întrebat o altă femeie din grup ce vârstă are, iar ea mi-a răspuns: „Treizeci de ani”. Eu i-am replicat: „Nu, nu ai treizeci, ci optzeci de ani, și ești pe patul de moarte. Și acum privești înapoi la viața ta, o viață în care n-ai avut copii, dar în care te-ai bucurat de succes financiar și de prestigiu social.” Am invitat-o să își imagineze

ce ar fi simțit într-o astfel de situație. „Ce ți-ai spune ție însăși?” Dați-mi voie să citez răspunsul ei așa cum l-am înregistrat pe bandă în timpul acelei ședințe terapeutice. „Oh, am fost măritată cu un milionar, am dus o viață ușoară, îmbelșugată și am trăit-o la maximum! Am flirtat cu bărbați, i-am ațâțat cum mi-a plăcut! Însă acum am optzeci de ani, nu am copii și, privind înapoi la viața mea, ca o femeie bătrână ce sunt, nu văd ce rost a avut. De fapt, trebuie să spun că viața mea a fost un eșec!”

Atunci am invitat-o pe mama copilului handicapat să-și imagineze de asemenea că privește înapoi la viața sa. Haideti să ascultăm ce a avut ea de zis, așa cum a rămas înregistrat pe bandă: „Mi-am dorit să am copii și dorința mi-a fost ascultată. Un băiat mi-a murit, iar celălalt, handicapat, ar fi ajuns într-o instituție pentru handicapați dacă nu i-aș fi purtat eu de grijă. Deși este handicapat și neajutorat, el este, mai presus de toate, băiatul meu. Și, astfel, am făcut să aibă parte de o viață mai bună; am făcut din fiul meu o ființă umană mai împlinită.” În momentul acela a izbucnit în lacrimi și, plângând, a continuat: „În ceea ce mă privește, pot privi împăcată înapoi la viața mea, pentru că viața mea a fost plină de sens și m-am străduit din greu să o duc la bun sfârșit. Am făcut tot ce am putut mai bun pentru fiul meu. Viața mea n-a fost un eșec!” Privind la întreaga ei viață ca și cum s-ar fi aflat pe patul de moarte, femeia a putut dintr-odată să vadă sensul vieții ei, un rost care includea până și întreaga ei suferință. Ca urmare, îi devenise limpede că până și o viață scurtă ca aceea a băiatului său mort prematur putuse să fie atât de plină de bucurie și de dragoste, încât avu-se mai mult rost decât o viață de optzeci de ani.

După o vreme am continuat cu o altă întrebare, de data aceasta adresându-mă întregului grup. Întrebarea era dacă o maimuță folosită la dezvoltarea vaccinului antipoliomielitic și care, din acest motiv, suferise nenumărate punctii, ar fi fost în stare să priceapă vreodată sensul suferinței sale. În unanimitate,

întregul grup a răspuns că, desigur, nu ar fi putut. Cu inteligența ei limitată, nu ar fi putut pătrunde în lumea oamenilor, adică în singura lume în care sensul suferinței ei ar fi putut fi deslușit. Atunci am împins lucrurile și mai departe, întrebând: „Dar în ceea ce-l privește pe om? Sunteți siguri că lumea noastră ome-nească este punctul terminus în devenirea cosmosului? Ne este oare cu neputință să concepem că mai există încă o altă dimen-siune, o lume dincolo de lumea omului, o lume în care întreba-rea despre sensul ultim al suferinței umane și-ar găsi răspunsul?”

SENSUL SÚPREM

În mod necesar, sensul ultim depășește capacitățile intelectuale finite ale omului. În acest context, în logoterapie vorbim despre un supersens. Ceea ce i se cere omului nu este, așa cum învață unii filozofi existențialiști, să îndure lipsa de sens a vieții, ci mai degrabă să își suporte incapacitatea de a pricepe în termeni raționali sensul necondiționat al vieții. *Logosul* este mai profund decât logica.

Un psihiatru care sare peste conceptul de suprasens va fi, mai devreme sau mai târziu, stânjenit de pacienții săi, așa cum mi s-a întâmplat și mie când fetița mea, la vârsta de șase ani, m-a întrebat: „De ce vorbim noi despre *bunul* Dumnezeu?” La care eu i-am spus: „Cu câteva săptămâni în urmă ai fost bolnavă de pojar și *bunul* Dumnezeu te-a vindecat complet.” Totuși, fetița n-a fost mulțumită și mi-a replicat: „Bine, taticule, dar nu uita, te rog, că în primul rând mi-a trimis pojarul!”

Când pacientul stă pe terenul solid al credinței, nu se poate obiecta împotriva utilizării efectului terapeutic al convingerilor sale religioase și, prin urmare, nici împotriva apelării la resursele sale spirituale. Pentru a putea face acest lucru, psihiatrul trebuie să se pună în locul pacientului. Este exact ceea ce am făcut

și eu odată, de pildă, când un rabin din Europa de Est a venit și mi-a spus povestea sa. Își pierduse soția și cei șase copii în lagărul de concentrare de la Auschwitz, unde fuseseră gazați, iar acum descoperise că cea de-a doua soție era sterilă. Am făcut o remarcă, cum că procrearea nu este singurul rost în viață, căci atunci viața însăși ajunge lipsită de sens, iar unui lucru lipsit de sens nu i s-ar putea da un sens prin simpla lui perpetuare. Totuși, rabinul își evalua situația în termenii disperării, în calitatea sa de evreu ortodox, disperarea lui fiind generată de faptul că nu avea un fiu care să poată spune Kaddish³⁶ pentru el, după moartea sa.

Dar nici eu nu m-am dat bătut și am făcut o ultimă încercare de a-l ajuta, întrebându-l dacă nu spera să își revadă cei șase copii în Cer. La întrebarea mea a izbucnit în lacrimi, și atunci a ieșit la iveală adevăratul motiv al deznădejdiei sale: mi-a explicat că, de vreme ce copiii săi au murit ca martiri nevinovați³⁷, ei au fost găsiți vrednici de cel mai înalt loc din Cer, pe când el, un om bătrân și păcătos, nu se putea aștepta să ajungă în același loc. Totuși, n-am renunțat și i-am replicat: „Rabbi, este chiar de neconceput că tocmai acesta este rostul pentru care ai supraviețuit copiilor tăi – ca să fii purificat prin acești ani de suferință astfel încât, deși nu la fel de nevinovat ca și copiii tăi, totuși să devii vrednic de a-i întâlni în Ceruri? Nu este scris oare în Psalmi că Dumnezeu păstrează toate lacrimile noastre?³⁸ Așa că, probabil, niciuna dintre suferințele tale nu a fost zadarnică.” Pentru prima dată după atâta vreme, s-a simțit

³⁶ Kaddish (sfânt, în aramaică) este o rugăciune de gloriificare și sfințire a Numelui lui Dumnezeu, foarte asemănătoare psalmilor de laudă din Vechiul Testament (*Tanach*). (n.trad.)

³⁷ *L'kiddush hashem*, i.e., pentru preamărirea Numelui lui Dumnezeu. (n.aut.)

³⁸ „Tu numeri pașii vieții mele de pribeag; pune-mi lacrimile în burduful Tău: nu sunt ele scrise în Cartea Ta?” (Psalmul 56, 8). (n.aut.)

mângâiat în suferința sa datorită acestui nou punct de vedere pe care i l-am putut oferi.

EFEMERITATEA VIEȚII

Lucrurile care par să despoaie de sens viața omului includ nu numai suferința, ci și moartea. Nu încetez să repet că singurele aspecte ale vieții cu adevărat efemere sunt potențialitățile; dar, de îndată ce sunt actualizate, ele devin realitate în chiar acel moment; sunt salvate și lixrate trecutului, unde sunt în siguranță și ferite de efemeritate. Căci în trecut nimic nu este pierdut definitiv, ci totul este depozitat în mod irevocabil.

Astfel, efemeritatea existenței noastre cu niciun chip nu o face să fie fără sens. Dimpotrivă, ea întemeiază responsabilitatea noastră, căci totul pivotează în jurul faptului de a deveni conștienți că posibilitățile sunt în mod esențial tranzitorii. Omul alege permanent din mulțimea de potențialități prezente; pe care dintre acestea le va condamna la neființă și pe care le va actualiza? Ce alegere va deveni realitate o dată pentru totdeauna, o nemuritoare „urmă în nisipul timpului”? În fiecare clipă, omul trebuie să decidă, fie în bine, fie în rău, cum va fi monumentul existenței sale.

De obicei, firește că omul ia în considerare numai miriștea efemerității și trece cu vederea grânarele pline ale trecutului în care și-a salvat o dată pentru totdeauna faptele, bucuriile, dar și suferințele. Nimic nu mai poate fi nimicit; nimic nu mai poate fi destrămat. Aș spune că *a fi* fost este cel mai sigur mod de a fi.

Logoterapia, ținând cont de efemeritatea fundamentală a existenței umane, nu este pesimistă, ci activistă.³⁹ Ca să exprimăm în mod plastic asta, am putea spune că pesimistul se

³⁹ Un mod de a fi energic, viguros, o atitudine optimistă și proactivă față de viață. (n.trad.)

aseamănă cu un om care se uită cu teamă și tristețe cum calendarul său de perete, din care rupe în fiecare zi câte o pagină, devine tot mai subțire cu fiecare zi. Pe de altă parte, persoana care atacă problemele vieții în mod activ este asemenea unui om care dă la o parte următoarea filă a calendarului și o așază frumos, cu grijă, dimpreună cu cele rupte mai înainte, după ce a așternut pe spatele ei câteva note despre ziua respectivă. El poate reflecta plin de mândrie și satisfacție la întreaga bogăție cuprinsă în aceste note, la întreaga sa viață, pe care a trăit-o la maximum. Ce va mai conta pentru el dacă observă că îmbătrânește, are el vreun motiv să-i invidieze pe tinerii pe care-i vede sau să se gândească plin de nostalgie la tinerețea sa pierdută? Pentru ce să invidieze o persoană tânără? Pentru posibilitățile pe care aceasta le are, pentru viitorul care îi stă înainte? „Nu, mulțumesc” își va zice el. „În locul posibilităților, eu am realitatea trecutului meu, nu numai realitatea muncii depuse și a iubirii trăite, ci și a suferințelor suportate cu curaj. Aceste suferințe sunt chiar lucrurile de care mă simt cel mai mândru, deși nu sunt de invidiat”.⁴⁰

LOGOTERAPIA CA TEHNICĂ

O teamă reală, precum teama de moarte, nu poate fi potolită printr-o interpretare psihodinamică. Pe de altă parte, o teamă nevrotică, precum agorafobia, nu poate fi vindecată printr-o înțelegere filozofică. Totuși, logoterapia a pus la punct

⁴⁰ Evident, aici Frankl vorbește despre sine însuși, acestea sunt punctul său de vedere și mărturisirea sa de credință la 79 de ani; ceea ce nu înseamnă că această atitudine nu ar fi de găsit și în viața altora sau că posibilitatea unei astfel de atitudini nu rămâne deschisă multor altora. Frankl chiar face, prin mărturisirea sa, o invitație către cititor de a îmbrățișa același punct de vedere. (n.trad.)

o tehnică specială pentru a trata și astfel de cazuri. Pentru a înțelege ce se întâmplă când este folosită tehnica respectivă, să luăm ca punct de plecare o tulburare care se observă frecvent la indivizii nevrotici, respectiv așa-numita anxietate anticipatorie. Caracteristic pentru această teamă este faptul că produce exact lucrul de care pacientul se teme. De pildă, persoana căreia îi este teamă că va roși când intră într-o sală unde va da ochii cu o mulțime de oameni va fi de fapt mult mai predispusă să roșească în astfel de împrejurări. În acest context, am putea modifica zicala „dorința este maica gândului” în „teamă este maica evenimentului”.

Ca o ironie a sortii, în același mod în care teama face să se întâmple exact lucrul de care omul se teme cel mai tare, tot astfel, intenția forțată face imposibil tocmai lucrul pe care omul și-l dorește cu tot dinadinsul. Această intenție excesivă sau, așa cum o numesc eu, „hiperintenție” poate fi observată în special în cazurile de nevroză sexuală. Cu cât un bărbat încearcă mai mult să-și demonstreze potența sexuală sau cu cât o femeie încearcă din răsuputeri să-și dovedească capacitatea ei de a experimenta orgasmul, cu atât mai puțin reușesc amândoi s-o facă. Plăcerea este și trebuie să rămână un efect secundar sau un subprodus, fiind nimicită și distrusă cu atât mai mult cu cât devine un scop în sine.

Pe lângă intenția excesivă descrisă mai sus, atenția excesivă sau „hiperreflecția”, așa cum o numim în logoterapie, poate să fie și ea patogenă (adică să ducă la boală). Următorul raport clinic va demonstra ceea ce vreau să zic. O tânără s-a prezentat la mine plângându-mi-se că este frigidă. În copilărie, fusese abuzată sexual de tatăl său. Totuși, nu această experiență traumatizantă o condusese la nevroză sexuală, după cum s-a putut evidenția foarte ușor, căci a ieșit la iveală faptul că pacienta, citind cărți psihanalitice de uz general, trăise în mod constant cu teama anticipatorie că experiența traumatizantă din copilărie

își va cere tributul. Această anxietate anticipatorie a dus-o atât la intenția excesivă de a-și confirma feminitatea, cât și la o atenție excesivă îndreptată asupra sa însăși, în loc să o fi direcționat înspre partenerul ei. Acestea au fost de-ajuns să o împiedice să experimenteze plăcerea sexuală maximă, deoarece făcuse din orgasm atât obiectul intenției, cât și al atenției sale, în loc ca el să rămână un efect al dăruirii neintenționate și al predării necondiționate față de partener. După un scurt tratament logoterapeutic, atenția și intenția ei excesive de a experimenta orgasmul au fost „dereflectate”, ca să introducem un nou termen logoterapeutic. Când atenția pacientei a fost redirecționată către obiectul potrivit, adică înspre partener, orgasmul s-a instalat de la sine în mod spontan.⁴¹

Logoterapia își fundamentează tehnica numită „intenție paradoxală” pe un dublu fapt, și anume că frica produce tocmai lucrul de care persoana se teme, iar hiperintenția face imposibil tocmai lucrul pe care omul și-l dorește. În textele redactate în limba germană am descris intenția paradoxală încă din anul 1939.⁴² În această abordare terapeutică, pacientul fobic este invitat să intenționeze, chiar și numai pentru o clipă, să facă tocmai lucrul de care se teme.

Permiteți-mi să vă descriu un caz. Un tânăr medic a apelat la mine din cauza fricii lui de a transpira. Ori de câte ori se

⁴¹ Pentru tratarea cazurilor de impotență sexuală, a fost pusă la punct o tehnică logoterapeutică specifică, bazată pe teoria hiperintenției și hiperreflecției (hiperatenției), așa cum am creionat-o mai sus. (Viktor E. Frankl, „The pleasure principle and sexual neurosis”, *The international journal of sexology*, vol. 5, nr. 3 [1952] pp. 128-130). Desigur, nu putem trata aici teoria respectivă, în această scurtă prezentare a principiilor logoterapiei. (n.aut.)

⁴² Viktor E. Frankl, „Zur medikamentösen Unterstützung der Psychotherapie bei Neurosen”, *Schweizer Archiv für Neurologie und Psychiatrie*, vol. 43, pp. 26-31. *Psychiatrie*, vol. 43, pp. 26-31. (n.aut.)

aștepta la o răbufnire a transpirației, această anxietate anticipatorie a sa era de-ajuns ca să precipite o transpirație excesivă. Pentru a putea rupe cercul vicios, l-am sfătuit pe pacient, în eventualitatea că s-ar întâmpla din nou să transpire, să decidă în mod deliberat să le arate celor din jur cât de mult poate el să transpire. O săptămână mai târziu a revenit pentru a-mi spune că, de fiecare dată când se întâlnește cu o persoană care îi declanșează teama anticipatorie, își zisese: „Până acum transpiram doar un litru, ei bine acum am de gând să scot din mine cel puțin de zece ori mai multă sudoare!” Rezultatul a fost că, după ce suferise de această fobie vreme de patru ani, acum, după o singură ședință terapeutică, reușise să se elibereze de teama sa în numai o săptămână.

Cititorul va remarca faptul că procedura constă în răsturnarea atitudinii pacientului, frica sa fiind înlocuită de o dorință paradoxală. Grație acestui tratament, se ia tocmai vântul din pânzele anxietății.

Totuși, o astfel de procedură trebuie să se folosească de acea capacitate specific umană de detașare față de sine însuși, inerentă simțului umorului. Această capacitate fundamentală a omului de a se detașa de sine se actualizează ori de câte ori se aplică tehnica logoterapeutică pe care o numim intenție paradoxală. În același timp, pacientul devine capabil să așeze o distanță între sine și nevroza sa. În cartea lui Gordon W. Allport, *The Individual and his Religion*, găsim o afirmație în acord cu acest fapt: „Nevroticul care învață să râdă de sine însuși s-ar putea să se găsească pe drumul spre autocontrol și, probabil, spre vindecare.”⁴³ Intenția paradoxală reprezintă validarea empirică și aplicația clinică a afirmației lui W. Allport.

Relatarea următoarelor cazuri va sluji la o mai bună clarificare a acestei metode. Următorul pacient era un contabil, care

⁴³ New York, The Macmillan Co., 1956, p. 92. (n.aut.)

fusese tratat de mai mulți medici din diverse spitale, dar fără vreun succes terapeutic. La internarea în secția mea, omul se găsea într-o stare de disperare extremă, mărturisind că era la un pas de a se sinucide. De câțiva ani suferea de crampa scriitorului, care în ultima vreme devenise atât de severă, încât omul era în pericol să-și piardă slujba. Ca atare, numai o terapie imediată pe termen scurt ar fi putut să-i ușureze situația. La începutul tratamentului, dr. Eva Kozdera i-a recomandat pacientului să procedeze exact pe dos față de ceea ce făcuse până atunci, respectiv, în loc de a încerca să scrie cât mai frumos și lizibil, să scrie cât mai neciteț posibil. L-a sfătuit să își spună: „Acum am de gând să le arăt tuturor ce mângălituri grozave pot face!” Și, din clipa în care pacientul a încercat în mod deliberat să mângălească, pur și simplu n-a fost în stare s-o facă. „Am încercat să mângălesc, dar pur și simplu n-am reușit”, a zis el a doua zi. Astfel, în doar 48 de ore, pacientul fusese eliberat de crampa scriitorului, și a rămas astfel pe tot parcursul perioadei de observație ce a urmat tratamentului. Este din nou un om fericit și pe deplin capabil să lucreze.

Un caz similar, în care era vorba nu de scris, ci de citit, mi-a fost trimis de către un coleg de la secția ORL de la Vienna Poliklinik Hospital. Era cel mai sever caz de bâlbâială cu care se confruntase în îndelungații săi ani de practică medicală. După câte își amintea, pacientul suferise toată viața sa de bâlbâială, cu excepția unei singure împrejurări. Faptul se produsese pe când avea 12 ani, când, într-o zi, vrând să se plimbe cu autobuzul, fusese prins de controlorul de bilete. Atunci s-a gândit că singurul mod în care ar putea să scape ar fi să câștige simpatia controlorului arătându-i că are de-a face cu un sărman băiat bâlbâit. În clipa aceea, când a încercat să se bâlbâie, a fost incapabil să o facă. Fără să știe, utilizase intenția paradoxală, deși nu în scop terapeutic.

Oricum, prezentarea de față nu trebuie să lase impresia că intenția paradoxală este eficientă doar în cazuri monosimpptomatice. Cu ajutorul acestei tehnici logoterapeutice, echipa mea de la Vienna Poliklinik Hospital a reușit să aducă alinare chiar și în nevroze obsesiv-compulsive dintre cele mai severe și mai vechi. Mă refer, de pildă, la o doamnă de 65 de ani care suferise vreme de 60 de ani de o compulsie a spălatului. Dr. Eva Kozdera a început tratamentul logoterapeutic cu ajutorul intenției paradoxale, astfel încât două luni mai târziu pacienta era în stare să ducă o viață normală. La internarea în secția de neurologie de la Vienna Poliklinik Hospital, ea ne mărturisea: „Viața mea a fost un iad.” Handicapată din pricina compulsiei și a obsesiei sale bacteriofobice, zăcea în pat ziua întreagă, nefiind în stare să desfășoare nicio activitate prin casă. N-ar corespunde adevărului să spunem că astăzi este liberă de orice simptome, căci o obsesie poate oricând să-i reapară în minte. Totuși, este în stare „să râdă de obsesia ei”, după cum ea însăși mărturisește; pe scurt, este în stare să aplice intenția paradoxală.

Intenția paradoxală poate fi aplicată și în cazul tulburărilor de somn. Teama că nu poate dormi⁴⁴ duce la hiperintenția de a adormi care, la rândul ei, face ca pacientul chiar să nu poată adormi. Pentru a depăși această frică, sfătuiesc de obicei pacientul să încerce nu să doarmă, ci mai degrabă să încerce să facă pe dos, adică să stea treaz cât mai mult timp posibil. Cu alte cuvinte, hiperintenția de a adormi, care se naște din teama anticipatorie a pacientului că nu este în stare să doarmă, trebuie înlocuită cu intenția paradoxală de a nu adormi, care va fi urmată curând de somn.

⁴⁴ În majoritatea cazurilor, teama că pacientul nu poate dormi se datorează necunoașterii de către acesta a faptului că organismul are grijă el însuși să-și asigure perioada minimă de somn de care are într-adevăr nevoie. (n.aut.)

Deși intenția paradoxală nu este un panaceu, rămâne, totuși, un instrument util în tratarea tulburărilor obsesiv-compulsive și fobice, în special în cazurile marcate de anxietate anticipatorie. Mai mult, ea este un instrument pentru terapia de scurtă durată. Totuși, nu trebuie să se tragă concluzia că o astfel de terapie pe termen scurt are în mod necesar efecte terapeutice temporare. Una dintre „cele mai obișnuite iluzii ale ortodoxiei freudiene”, ca să îl cităm pe Emil A. Gutheil, „este că durabilitatea rezultatelor depinde de lungimea terapiei”.⁴⁵ În fișierele mele se găsește de pildă un raport medical despre un pacient în cazul căruia am folosit intenția paradoxală cu mai bine de 20 de ani în urmă, însă efectul terapeutic s-a dovedit a fi permanent.

Unul dintre lucrurile cele mai remarcabile este acela că intenția paradoxală este eficientă indiferent de baza etiologică a cazului tratat. Asta confirmă o afirmație făcută cândva de Edith Weisskopf-Joelson: „Deși psihoterapia tradițională a insistat ca practicile terapeutice să fie întemeiate pe descoperirea etiologiei, este totuși posibil ca în copilărie nevrozele să fie declanșate de anumiți factori, în vreme ce cu totul alți factori intervin ca să le suprimă la vârsta adultă.”⁴⁶

În ce privește cauza actuală a nevrozelor, dincolo de elementele constitutive ale pacientului, fie ele de natură somatică, fie psihică, astfel de mecanisme de feedback, precum anxietatea anticipatorie, par să fie un factor patogen major. Unui anumit simptom îi corespunde o fobie, fobia declanșează simptomul, și simptomul, la rândul său, întărește fobia. Un lanț similar de evenimente se poate observa și în cazurile obsesiv-compulsive în care pacientul se luptă cu ideile care îl bântuie.⁴⁷

⁴⁵ *American Journal of Psychotherapy*, 10(1956), p. 134. (n.aut.)

⁴⁶ „Some Comments on a Viennese School of Psychiatry”, *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51 (1955), pp. 701-3. (n.aut.)

⁴⁷ Acest fapt este adeseori motivat de teama pacientului că obsesiile sale indică o psihoză iminentă, dacă nu chiar una deja

De aceea, el le sporește puterea cu care îl tulbură, deoarece presiunea produce o contrapresiune. Iar simptomele sunt întărite din nou! Pe de altă parte, de îndată ce pacientul încetează să mai lupte cu obsesiile sale și, în schimb, încearcă să le ridiculizeze tratându-le în mod ironic, aplicând intenția paradoxală, *cercul vicios este întrerupt*, simptomele scad în intensitate și, în cele din urmă, se atrofiază. În cazul fericit în care nu există un vid existențial care să stimuleze și să declanșeze simptomele, pacientul nu numai că va reuși să-și ridiculizeze teama nevrotică, ci va și reuși s-o ignore pe deplin, în cele din urmă.

După cum vedem, anxietatea anticipatorie trebuie contracarată printr-o intenție paradoxală; hiperintenția, ca și hiperreflecția trebuie contracarate prin derefecție; derefecția însă nu este în cele din urmă posibilă decât prin orientarea pacientului către vocația sa specifică și spre misiunea vieții sale.⁴⁸ Nu preocuparea de sine a nevroticului, fie că este vorba de milă, fie de dispreț, rupe cercul vicios. Cheia vindecării este transcenderea de sine!

NEVROZA COLECTIVĂ

Fiecare epocă are propria sa nevroză colectivă și are nevoie de propria sa psihoterapie pentru a-i face față. Vidul existențial, care este nevroza de masă a prezentului, poate fi descris ca o formă privată și personală de nihilism; căci nihilismul

instalată; pacientul nu este conștient de faptul empiric că nevroza obsesiv-compulsivă mai degrabă îl imunizează împotriva unei psihoze, decât îl expune la aceasta. (n.aut.)

⁴⁸ Această convingere este sprijinită și de Allport, care a spus odată: „De îndată ce lupta se mută dinspre conflict înspre niște scopuri altruiste, viața în întregul ei se ameliorează, chiar dacă nevroza s-ar putea să nu dispară niciodată complet.” (op. cit., p. 95). (n.aut.)

poate fi definit drept acel punct de vedere care afirmă că existența nu are rost. În ceea ce privește psihoterapia, ea nu va fi niciodată în măsură să facă față acestei stări de lucruri pe scară largă, dacă nu se ferește de impactul și influența orientărilor contemporane ale filozofiei nihiliste; altminteri, ea va reprezenta un simptom al nevrozei colective în loc să-i fie de leac acesteia. Psihoterapia nu doar că va reflecta filozofia nihilistă, ci, totodată, deși din nebagare de seamă și pe nesimțite, îi va comunica pacientului o imagine a omului care este mai degrabă o caricatură, decât adevărata sa imagine.

Înainte de toate, există un pericol inherent în învățătura despre „nimicnicia” omului, în teoria conform căreia omul nu este nimic mai mult decât rezultatul condițiilor biologice, psihologice și sociale sau produsul eredității și al mediului. O astfel de concepție despre om îl face pe nevrotic să creadă ceea ce este deja predispus să creadă, respectiv că el este un simplu pion și o victimă a influențelor exterioare sau a condițiilor interne. Acest fatalism nevrotic este cultivat și întărit de psihoterapia care neagă că omul este liber.

Fără îndoială că ființa umană este finită, iar libertatea sa este limitată. Nu este libertatea față de condiții, ci este libertatea omului de a se împotrivi condițiilor. Așa cum m-am exprimat odată: „Ca profesor în două domenii, în neurologie și psihoterapie, sunt pe deplin conștient de măsura în care omul este supus condițiilor biologice, psihologice și sociale. Dar, pe lângă faptul că sunt profesor în aceste două domenii, sunt și supraviețuitor a patru lagăre – lagăre de concentrare adică – și în această calitate pot să dau mărturie despre gradul neașteptat de mare în care omul este capabil să sfideze și să înfrunte chiar și cele mai rele condiții imaginabile.”⁴⁹

⁴⁹ „Value Dimensions In Teaching” – un film color pentru televiziune produs de Hollywood Animators Inc. pentru California Junior College Association. (n.aut.)

O CRITICĂ A PANDETERMINISMULUI

Adeseori, psihanaliza a fost blamată din pricina așa-zisului său pansexualism. În ce mă privește, mă îndoiesc că un astfel de reproș a fost vreodată legitim. Totuși, mi se pare că există o presupunere încă și mai falsă și mai periculoasă, respectiv aceea pe care eu o numesc „pandeterminism”. Prin asta înțeleg acea viziune despre om care trece cu vederea capacitatea lui de a se împotrivi circumstanțelor, oricare ar fi acestea. Omul nu este pe deplin condiționat și determinat, ci mai degrabă se autodetermină, fie capitulând în fața condițiilor, fie împotrivindu-se acestora. Cu alte cuvinte, omul, în mod fundamental, se autodetermină. Omul nu există pur și simplu, ci întotdeauna decide cum va fi existența lui, ce anume va deveni el în clipa următoare.

Prin urmare, orice ființă umană are în fiecare clipă libertatea să se schimbe. De aceea putem să-i prezicem viitorul doar în cadrul larg al unui studiu statistic care se referă la un anumit grup de oameni. În orice caz, personalitatea unui individ rămâne în mod esențial impredictibilă. Baza pentru realizarea unor preziceri este reprezentată de condițiile biologice, psihologice sau sociologice. Totuși, una dintre principalele caracteristici ale existenței umane este capacitatea omului de a se ridica deasupra acestor condiții, de a crește dincolo de ele. Omul este capabil să schimbe în mai bine lumea, dacă acest lucru este posibil, și totodată este capabil să se schimbe pe sine însuși în bine, dacă este nevoie.

Acesta a fost singurul om pe care l-am întâlnit în viața mea și pe care aș îndrăzni să îl numesc o ființă mefistofelică, o figură satanică. Pe vremea aceea era considerat „criminalul în masă de la Steinhof” (marele spital de boli mintale din Viena). Când naștii și-au început programul de eutanasiere, omul acesta deținea toată puterea și era într-atât de fanatic în ducerea la

îndeplinire a slujbei încredințate, încât a făcut tot ce i-a stat în putință ca să nu lase nici măcar un singur bolnav psihic să scape de camera de gazare. După război, când m-am întors în Viena, am întrebat ce s-a întâmplat cu dr. J. – „A fost închis de ruși în una dintre celulele de izolare ale spitalului Steinhof”, mi s-a spus. „Totuși, a doua zi, ușa celei sale a fost găsită deschisă și nimeni nu l-a mai văzut vreodată pe dr. J.” Ulterior, am fost convins, asemenea altora, că a reușit să fugă în America de Sud, ajutat fiind de tovarășii săi. Totuși, destul de recent⁵⁰ am fost căutat de un fost diplomat austriac care fusese internat vreme îndelungată dincolo de Cortina de Fier, în Siberia, cât și în faimoasa închisoare Lubianka din Moscova. În timp ce îi făceam un consult neurologic, acesta mă întreabă dintr-odată dacă mi s-a întâmplat să îl cunosc pe dr. J. La răspunsul meu afirmativ, el a continuat: „L-am cunoscut în închisoarea de la Liubianka. Acolo a și murit, pe la vârsta de 40 de ani, de cancer la vezica urinară. Înainte de a muri, însă, a fost cel mai bun tovarăș pe care ți l-ai putea imagina! Îi consola pe toți. A trăit la cel mai înalt standard moral. A fost cel mai bun prieten pe care mi-a fost dat să îl întâlnesc în lungii mei ani de detenție!”

Aceasta este povestea doctorului J. „criminalul în masă de la Steinhof”.⁵¹ Cum am putea îndrăzni noi să precizem com-

⁵⁰ Aceste rânduri au fost scrise de dr. Viktor Frankl pentru ediția din 1984 a cărții sale, deci la circa 40 de ani după evenimentele relatate în pasajul de față. (n.trad.)

⁵¹ Dr. J., dr. Erwin Jekelius (1905-1952), care a organizat și a participat direct la uciderea a mii de pacienți la clinica Steinhof, din Viena. A fost arestat în 1945 de armata sovietică pentru crimele sale de război și a murit de cancer la vezica urinară în închisoarea Lubianka, de lângă Moscova. La Steinhof nu numai că a exterminat adulți, ci și copii deopotrivă, arătându-se drept unul dintre cei mai nemiloși și zeloși medici puși în slujba politicii naziste. Printre metodele nenumărate pe care le-a folosit pentru exterminare a utilizat

portamentul omului? Putem prevedea mișcările unei mașinării, ale unui automat; chiar mai mult, am putea încerca să precizem mecanismele sau „dinamica” psihicului uman. Dar omul este mai mult decât psihe.

Totuși, nu libertatea are ultimul cuvânt. Libertatea este doar una dintre fețele monedei și doar o jumătate a adevărului. Libertatea este doar aspectul negativ al întregului fenomen, al cărui aspect pozitiv este responsabilitatea. De fapt, libertatea este în pericol să degenereze într-un simplu capriciu dacă nu este viețuită în termenii responsabilității. Acesta este motivul pentru care am recomandat ca *Statuii Libertății de pe Coasta de Est să îi fie adăugată o Statuie a Responsabilității pe Coasta de Vest*.⁵²

CREZUL MEU PSIHIATRIC

Nu se poate concepe nimic care să îl condiționeze într-atât de mult pe om, încât să îl lase fără nici cea mai mică urmă de libertate. De aceea, în cazurile nevrotice și chiar în cele psiho-tice, omului tot îi rămâne o rămășiță de libertate, oricât ar fi ea de limitată. Într-adevăr, nucleul cel mai lăuntric al personalității pacientului nu este nici măcar atins de psihoză.

O persoană psihotică incurabilă poate să își piardă capacitatea de a funcționa, dar să își păstreze demnitatea sa de om.

și o mașină de administrat electroșocuri, supunându-și victimele la o moarte extrem de lentă și de chinuitoare. Pacienții internați la clinica Steinhof erau terorizați nu numai la gândul că ar putea fi selec-tați în vederea exterminării, ci mai ales pentru că vor fi supuși, pentru experimente „științifice” și „medicale”, unor torturi fizice și psihice insuportabile. (n.trad.)

⁵² A Statelor Unite ale Americii. (n.trad.)

Acesta este crezul meu psihiatric. Fără el, aş considera că nu merită să fiu psihiatru. De dragul cui aş fi? Doar de dragul maşinăriei creierului, distrusă, care nu poate fi reparată? Dacă pacientul nu ar fi mai mult decât atât, eutanasia ar fi justificată.

PSIHIATRIA REUMANIZATĂ

Prea multă vreme – de fapt, timp de o jumătate de secol – psihiatria a încercat să interpreteze mintea omului mai degrabă ca pe un mecanism şi, în consecinţă, însăşi terapia bolilor mintale, mai degrabă în termenii unei tehnici. Eu cred că acest vis a fost nutrit îndeajuns de mult timp. Ceea ce începe să mijască acum la orizont nu sunt premisele unei medicine psihologizate, ci mai mult cele ale unei psihiatrii umanizate.

Totuşi, un medic care ar continua să îşi conceapă rolul în primul rând ca fiind unul de tehnician ar mărturisi, prin aceasta, că el nu vede în pacientul său nimic mai mult decât o maşinărie, în loc să perceapă, dincolo de boală, fiinţa lui umană!

Fiinţa umană nu este un lucru printre altele; *lucrurile* se determină unele pe altele, în vreme ce *omul* se autodetermină. Ceea ce el devine – în limitele înzestrării sale şi ale mediului în care se află – este ceea ce el a făcut din sine însuşi. În lagărele de concentrare, de pildă, în aceste laboratoare vii, în acest loc al încercărilor, am văzut şi mărturisim că unii dintre tovarăşii noştri s-au comportat asemeni porcilor, în vreme ce alţii s-au purtat ca sfinţii. Omul poartă în sine ambele potenţialităţi; pe care dintre acestea o actualizează depinde de deciziile sale, iar nu de condiţiile în care se găseşte.

Generaţia noastră este realistă, căci am ajuns să cunoaştem omul aşa cum este el în realitate. În cele din urmă, omul este acea fiinţă care a inventat camerele de gazare de la Auschwitz!

Dar el este deopotrivă şi fiinţa care a intrat în aceste camere de gazare cu capul sus, cu rugăciunea *Tatăl nostru* sau *Shema Israel*⁵³ pe buzele sale.

⁵³ *Shema Israel* – crezul iudaic, aşa cum apare în *Thora* (evr. = *Învăţătura*), alcătuită din primele 5 cărţi ale Vechiului Testament, atribuite lui Moise: „Să iubeşti pe Domnul, Dumnezeuul tău, cu toată inima ta, cu tot sufletul tău şi cu toată puterea ta.” (Deuteronom 6, 5). (n.trad.)

Postfață din 1984

***Pledoarie pentru
optimismul tragic⁵⁴***

⁵⁴ Acest capitol se bazează pe o conferință pe care am ținut-o la cel de-al Treilea Congres de Logoterapie la Universitatea Regensburg, în Germania de Vest, în iunie 1983. (n.aut.)

În amintirea lui Edith Weisskopf-Joelson, ale cărei eforturi de pionierat în sfera logoterapiei în SUA au început încă din 1955 și ale cărei contribuții în domeniu au fost inestimabile.

Înainte de toate, să ne întrebăm ce ar trebui să înțelegem prin „optimism tragic”? Pe scurt, înseamnă că cineva este și rămâne optimist în pofida „triadei tragice”, așa cum este ea numită în logoterapie, triadă care este formată de acele aspecte ale existenței umane care pot fi circumscrise de: (1) suferință, (2) vinovăție, (3) moarte. De fapt, acest capitol ridică întrebarea: cum este posibil să spunem „da” vieții⁵⁵ în pofida acestor lucruri? Sau, ca să formulăm altfel întrebarea: cum se poate ca viața să își păstreze sensul potențial în pofida aspectelor sale tragice? În ultimă instanță, „a spune da vieții în pofida a orice”,

⁵⁵ În cultura evreiască, viața reprezintă, după Dumnezeu, valoarea supremă. Nu întâmplător Frankl, provenind dintr-o familie aristocratică cu vechi tradiții rabinice (Rashi, Mahalal), din partea mamei, va fi fost educat în spiritul prețuirii vieții. Numai Dumnezeu are puterea să creeze și să dea viață, deci numai El are dreptul să o ia. Această convingere fundamentală l-a ajutat pe Frankl să nu recurgă, în timpul detenției sale, la soluția ultimă, „să nu se arunce în sârme”. Evreii își urează frecvent și toastează cu bucurie: *Le chaim!* – „Pentru viață!” (n.trad.)

ca să folosesc o frază care cuprinde titlul unei cărți de-a mele scrisă în limba germană, presupune că viața are în mod potențial sens în orice condiții, chiar și în cele mai nenorocite. Iar acest fapt, la rândul său, presupune capacitatea omului de a transforma în mod creativ aspectele negative ale vieții în ceva pozitiv și constructiv. Cu alte cuvinte, ceea ce contează este să scoți ce-i mai bun din orice situație. Acest „ce-i mai bun” este ceea ce în limba latină se cheamă *optimum* – de aici și motivul pentru care vorbesc despre un optimism tragic, adică despre un optimism în fața tragediei, și care se referă la potențialul uman care, la cotele sale cele mai înalte, ne permite întotdeauna: (1) să transformăm suferința într-o realizare omenească și într-o împlinire umană, (2) să derivăm din vinovăție șansa de a ne schimba în bine și (3) să derivăm din efemeritatea vieții un motiv de a trece în mod responsabil la acțiune.

Trebuie păstrat în minte, totuși, faptul că optimismul nu este ceva ce poate fi comandat sau poruncit. Nimeni nu se poate constrânge nici măcar pe sine însuși să fie optimist în mod necondiționat, în pofida oricăror adversități, în absența oricărei nădejdi. Și ceea ce este adevărat pentru speranță este deopotrivă valabil și pentru celelalte două componente ale triadei, întrucât nici credința și nici dragostea nu pot fi comandate sau poruncite.

Europenii consideră drept caracteristic civilizației americane faptul că omului i se poruncește, mereu și mereu, să fie fericit (*be happy*). Dar fericirea nu poate fi urmărită, ci ea poate doar să urmeze. Trebuie să ai un motiv pentru „a fi fericit”. De îndată ce găsești motivul, devii automat fericit. După cum vedem, omul nu este o ființă aflată în căutarea fericirii, ci mai degrabă a unui motiv de a fi fericit, prin actualizarea sensului potențial, care este inerent unei anumite situații date și care persistă în ea.

Această nevoie de a afla un motiv o regăsim și într-un alt fenomen specific uman – râsul. Dacă vrei să faci pe cineva să

râdă, trebuie să-i oferi un motiv, de pildă să-i spui o glumă. Cu niciun chip nu poți provoca pe cineva să râdă, nici chiar pe tine însuși, la comandă. A porunci râsul este similar cu a cere cuiva aflat în fața aparatului de fotografiat să zâmbască, doar pentru a descoperi mai apoi, în fotografie, fața aceluia înghețată într-o grimasă artificială.

În logoterapie, un astfel de tipar comportamental se numește „hiperintenție”. Acesta joacă un rol important în producerea nevrozelor sexuale, fie că este vorba de frigiditate sau impotență. Cu cât pacientul, în loc să uite de sine însuși dăruindu-se, se străduiește mai mult să ajungă la orgasm, respectiv la plăcere sexuală, cu atât această căutare a plăcerii sexuale îl împiedică mai mult să o atingă. Într-adevăr, ceea ce numim „principiul plăcerii” este mai degrabă un inamic al dis-tracției.

De îndată ce căutarea sensului este încununată de succes, nu numai că acest fapt îl face fericit, ci îi și conferă omului capacitatea de a face față suferinței. Dar ce se întâmplă atunci când căutarea sensului de către om se dovedește a fi fost zădărnica? Faptul poate să fie fatal. Să ne amintim ce se întâmplă în condiții-limită, de pildă cu prizonierii de război sau cu cei din lagărele de concentrare. În primul caz, așa cum mi-au relatat soldații americani, s-a cristalizat un tipar comportamental de tipul „las-o baltă”. Acestuia îi corespunde, în lagărele de concentrare, comportamentul prizonierilor care, într-o bună zi, refuzau să se mai scoale la ora 5 dimineata și să meargă la lucru, și care rămăneau în barăci, pe piciul mustind a urină și fecale. Nimic – nici avertizările, nici amenințările – nu-i mai puteau face să-și schimbe decizia. Și, în clipele acelea, se petrecea ceva tipic: de undeva din fundul buzunarului scoteau o țigară pe care o țineau ascunsă până atunci și începeau să fumeze. Atunci nouă, celorlalți, ne devenea limpede că în următoarele 48 de ore o să-i vedem murind. Orientarea lor către un sens

se diminuea și, în consecință, controlul îl prelua căutarea plăcerii imediate.

Nu ne aduce oare aceasta aminte de un fapt paralel, unul cu care ne confruntăm zi de zi? Mă gândesc la tinerii care, pe plan mondial chiar, vorbesc despre ei înșiși ca despre generația „fără viitor”. Negreșit, nu la o țigară apelează ei, ci la droguri.

De fapt, tabloul drogurilor este un aspect al unui fenomen de masă, respectiv sentimentul lipsei de sens, care este provocat de neîmplinirea nevoilor noastre existențiale și care a devenit, la rândul său, un fenomen universal în societatea noastră industrializată. Astăzi, nu numai logoterapeuții afirmă că sentimentul lipsei de sens joacă un rol din ce în ce mai mare în etiologia nevrozei, așa cum o spune Irvin D. Yalom de la Universitatea Stanford în *Existential Psychotherapy*: „Din 40 de pacienți care necesită terapie într-o clinică psihiatrică... 12 (adică 30%) au probleme majore legate de găsirea sensului (așa cum o arată atât autoaprecierile, cât și terapeuții și diverșii analiști independenți).”⁵⁶ La mii de kilometri distanță de Palo Alto, situația diferă doar cu un procent; cele mai recente statistici pertinente indică faptul că în Viena 29% din populație se plânge că îi lipsește sensul vieții.

În ceea ce privește cauza sentimentului lipsei de sens, s-ar putea spune, deși într-o manieră foarte simplificată, că oamenii au îndeajuns ca să trăiască, dar nu și pentru ce să trăiască. Au mijloacele, dar le lipsește sensul. Negreșit, unora le lipsesc chiar și mijloacele. Mă gândesc, în speță, la mulțimea de șomeri de astăzi. Cu 50 de ani în urmă am publicat un studiu⁵⁷ consacrat unui anumit tip de depresie pe care am observat-o la pacienții tineri care sufereau de ceea ce eu am numit „nevroză

⁵⁶ Basic Books, New York, 1980, p. 448 (n.aut.)

⁵⁷ „Wirtschaftskrise und Seelenleben vom Standpunkt des Jugendberaters”, *Sozialärztliche Rundschau*, Vol. 4 (1933), pp. 43-46. (n.aut.)

șomajului”. Și am putut arăta că această nevroză provenea într-adevăr dintr-o dublă identificare eronată: a fi fără serviciu era totuna cu a fi inutil, iar a fi inutil era totuna cu o viață fără sens. Ca urmare, ori de câte ori am reușit să-i conving pe pacienți să se implice ca voluntari în organizații de tineret, în educația adulților, în serviciul bibliotecilor publice și alte asemenea, cu alte cuvinte, de îndată ce ei au început să-și umple surplusul de timp liber cu niște activități neplătite, dar pline de sens, depresia a dispărut, cu toate că situația lor economică nu s-a modificat, iar lipsurile lor au rămas aceleași. Adevărul este că omul nu trăiește doar din ajutorul de șomaj.

Alături de nevroză șomajului, care este declanșată de situația socio-economică a individului, mai există și alte tipuri de depresie ale căror cauze pot fi găsite în tulburările psihodinamice sau biochimice, de la caz la caz. De aceea, atât psihoterapia, cât și farmacoterapia sunt indicate pentru fiecare în parte. Privitor la sentimentul lipsei de sens, nu trebuie să scăpăm din vedere și să uităm faptul că acesta, *per se*, nu reprezintă o problemă de patologie. În loc să reprezinte un semn sau un simptom de nevroză, el este, așa spune, dovada umanității individului. Dar deși sentimentul lipsei de sens nu este provocat de nimic patologic, el ar putea cauza o reacție patologică. Cu alte cuvinte, este potențial patogen. Să luăm doar sindromul nevrotic de masă, atât de răspândit în rândul tinerei generații: există ample dovezi empirice că cele trei fațete ale acestui sindrom – depresia, agresivitatea și dependența – se datorează acelui fapt pe care în logoterapie îl numim „vid existențial”, un sentiment de gol lăuntric și lipsă de sens.

Nu putem trece cu vederea faptul că nu toate situațiile de depresie își au cauza în sentimentul lipsei de sens, nici chiar suicidul – la care depresia conduce uneori –, și nici nu rezultă neapărat dintr-un vid existențial. Dar, chiar dacă nu toate cazurile de suicid presupun un sentiment de lipsă de sens, se prea

poate ca impulsul individului de a-și lua viața să fi putut fi depășit dacă el ar fi devenit conștient că există un sens și un scop pentru care merită să trăiască.

Dacă, deci, o puternică orientare către sens joacă un rol decisiv în prevenirea suicidului, ce putem spune despre intervenția medicului în cazurile în care există un risc suicidal? În tinerețe, am lucrat vreme de patru ani în cel mai mare spital din Austria și răspundeam de pavilionul unde se găseau pacienții care sufereau de depresii severe, mulți dintre ei fiind spitalizați după o tentativă de suicid. Cândva, am făcut un calcul din care rezulta că trebuie să fi consultat în jur de douăsprezece mii de pacienți în acești patru ani. Am acumulat, deci, o experiență care îmi folosește ori de câte ori am de-a face cu un pacient care este expus riscului de suicid. Unui astfel de om îi explic ceea ce pacienții mi-au spus de nenumărate ori, respectiv cât de mulțumiți sunt că încercarea lor de suicid a dat greș. La săptămâni, luni sau ani după tentativa lor de suicid, aceștia mi-au mărturisit că există o soluție la problema lor, un răspuns la întrebarea lor, un sens în viața lor. Și îmi continui explicația astfel: „Chiar dacă numai în unu la mie din cazuri s-ar produce o astfel de schimbare în bine, cine ar putea garanta că nu se va întâmpla la fel și în cazul tău, mai devreme sau mai târziu? Dar, mai înainte de toate, tu trebuie să trăiești pentru a putea apuca ziua în care se va întâmpla acest fapt, deci trebuie să supraviețuiești pentru a apuca zorii acelei zile, și din momentul acesta responsabilitatea pentru a supraviețui îți revine clipă de clipă.”

Privitor la cea de a doua fațetă a sindromului nevrotic de masă – agresivitatea –, permiteți-mi să vă relatez experimentul pe care l-a făcut Carolyn Wood Sherif. Ea a reușit să provoace în mod artificial agresivitate între niște grupuri de băieți cercețași și a observat că agresivitatea s-a diminuat doar atunci când adolescenții s-au dedicat unui scop colectiv, de pildă scoaterea din noroi a unei căruțe cu care li se aducea mâncarea în tabără.

Brusc, ei nu numai că au fost provocați, ci și uniți de un rost pe care trebuiau să îl împlinească.⁵⁸

În ceea ce privește al treilea element, dependența, îmi amintesc de descoperirile prezentate de Annemarie von Forst-meyer care observase că, așa cum reieșea din experimente și statistici, 90% dintre alcoolicii pe care îi avusese sub observație suferiseră de un sentiment abisal de lipsă de sens. Dintre cazurile de dependenți de droguri studiate de Stanley Krippner, toți dependenții (100% din cazuri) considerau că „viața pare a fi fără rost!”.

Acum haideți să revenim la chestiunea sensului însuși. Pentru început, aș dori să clarific faptul că, în primul rând, logoterapeutul se ocupă de sensul potențial inerent care dormitează în fiecare situație de viață căreia individul trebuie să-i facă față. De aceea, nu voi discuta aici despre sensul vieții omului în general, deși nu contest faptul că există un astfel de sens pe termen lung. Voi apela la o analogie. Să ne gândim la un film – el este format din mii și mii de cadre distincte, fiecare dintre acestea având logica și semnificația sa proprie; totuși, înțelesul filmului, în integralitatea lui, nu poate fi deslușit până ce nu vedem ultima secvență. Deopotrivă, nu putem înțelege filmul fără a desluși mai întâi fiecare componentă a sa, fiecare cadru în parte. Nu este tot așa și cu viața? Sensul final al vieții nu ni se revelează el oare, dacă este ca acest lucru să se întâmple, doar la capătul ei, în pragul morții? Și oare sensul acesta final al vieții nu depinde el de faptul dacă fiecare sens potențial, al fiecărei situații de viață în parte, a fost sau nu actualizat cel mai bine, în funcție de cunoștințele și credința omului?

⁵⁸ Pentru mai multe detalii privitoare la acest experiment, vezi Viktor E. Frankl, *The Unconscious God*, New York, Simon and Schuster, 1978, p. 140; și Viktor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon and Schuster, 1978, p. 36. (n.aut.)

Fapt este că, din punct de vedere al logoterapiei, sensul și perceperea lui se găsesc în totalitate pe pământ; ele nici nu plutesc undeva, prin aer, și nici nu sunt zăvorâte într-un turn de fildeș. Fără nicio ezitare, aș localiza cogniția sensului – a sensului personal într-o situație concretă – la jumătatea drumului dintre o experiență de tipul „aha”, în acord cu concepția lui Karl Bühler⁵⁹, și o percepție de tip Gestalt⁶⁰, să zicem în consens cu teoria lui Max Wertheimer.⁶¹ Detectarea sensului se deosebește de conceptul clasic al percepției de tip Gestalt, întrucât aceasta din urmă implică luarea bruscă la cunoștință a unei „figuri” pe un „fundal”, în vreme ce percepția sensului, așa cum o văd eu, se reduce în mod specific la conștientizarea posibilității de a te împotrivi condițiilor sau, ca să o spunem în cuvinte

⁵⁹ Karl Bühler (1879-1963) – psiholog german, recunoscut pentru lucrările sale despre Gestalt. (n.trad.)

⁶⁰ În germană, Gestalt înseamnă „formă”, „chip”, „figură”. În engleză este folosit adeseori cu sensul de „întreg” sau „integralitate”. Psihologia Gestaltului susține că principiul de funcționare a creierului este unul holistic, paralel și analog, având tendința de a se auto-organiza și că întregul este mai mult decât suma părților care îl alcătuiesc. Efectul Gestaltului se referă la capacitatea simțurilor noastre de a da formă, în special când e vorba de recunoaștere vizuală a formelor, figurilor, înfățișărilor primate în ansamblul lor și care reprezintă altceva decât suma elementelor componente. Cu toții vom fi trăit surpriza descoperirii pe fondul unui cer plin de nori chipuri de oameni, de animale sau de plante, pe care le-am perceput brusc, dintr-odată, fără să fi trebuit să tragem concluzii logice pe baza elementelor lor componente (linii curbe sau drepte). Acest principiu holistic se află în contrast cu cel „atomist”, pe care îl întâlnim la funcționarea calculatorului digital care desparte fiecare calcul într-o secvență de pași simpli, fiecare dintre aceștia fiind procesat separat de restul problemei de rezolvat. (n.trad.)

⁶¹ Max Wertheimer (1880-1943), unul dintre cei trei fondatori ai psihologiei Gestaltului, împreună cu Wolfgang Köhler și Kurt Koffka. (n.trad.)

simple, la faptul de a deveni conștient de ceea ce se poate face într-o anumită situație.

Așadar, cum ajunge omul să găsească sensul? Așa cum afirmă Charlotte Bühler: „Tot ce putem face este să studiem viața acelor oameni care par să fi găsit răspunsuri la întrebările ultime ale vieții, în contrast cu cei care nu au reușit acest lucru.”⁶² În plus, pe lângă o astfel de abordare biografică, putem lua în considerare și o abordare biologică. Logoterapia concepe conștiința ca pe un indicator care ne arată în ce direcție trebuie să ne mișcăm într-o anumită situație de viață. Pentru a putea îndeplini o astfel de misiune, conștiința trebuie să se folosească de un etalon la care să raporteze situația cu care se confruntă persoana, iar situația respectivă trebuie evaluată prin prisma unui anumit set de criterii, în lumina unei scări de valori. Aceste valori însă nu pot fi îmbrățișate și adoptate de noi la nivel conștient – ele sunt ceea ce noi *suntem*. S-au cristalizat în decursul evoluției speciei noastre și sunt înrădăcinate în trecutul nostru biologic. Konrad Lorenz trebuie să fi avut ceva asemănător în minte când a dezvoltat conceptul unui *a priori* biologic, iar când, de curând, am dezbătut punctul meu de vedere referitor la fundamentul biologic al procesului de valorizare, și-a exprimat plin de entuziasm acordul. În orice caz, dacă există o înțelegere de sine axiologică prereflexivă⁶³, putem presupune că aceasta este ancorată, în ultimă instanță, în moștenirea noastră biologică.

⁶² „Basic Theoretical Concepts of Humanistic Psychology”, *American Psychologist*, XXVI (aprilie, 1971), p. 378. (n.aut.)

⁶³ Frankl face referire aici la o înțelegere de sine care precede reflecția conștientă, rațională, logică și care se produce la nivel subconștient. El are în vedere tocmai faptul că reflecția conștientă, rațională, este precedată și se întemeiază pe procesul prereflexiv, subconștient. (n.trad.)

Așa cum ne învață logoterapia, există trei căi principale pe care se ajunge la sens în viață. Prima constă în a crea ceva sau a săvârși o faptă. A doua constă în a experimenta ceva sau a fi în relație cu cineva; cu alte cuvinte, sensul poate fi găsit nu doar în muncă, ci și în dragoste. În acest context, Edith Weisskopf-Joelson a observat că „noțiunea logoterapeutică referitoare la experimentarea a ceva poate să fie la fel de valoroasă pe cât de terapeutică este noțiunea de a face ceva anume, pentru că restabilește echilibrul în raport cu accentul pe care îl punem pe lumea exterioară, a realizărilor, în defavoarea lumii lăuntrice, a experienței⁶⁴.

Totuși, cea mai importantă este cea de-a treia cale care conduce spre sens în viață: chiar și victima cea mai neajutorată aflată în situația cea mai deznădăjduită, confruntată cu o soartă pe care n-o mai poate schimba, se poate înălța mai presus de sine, poate crește dincolo de sine însăși și, astfel, se poate schimba pe sine. Un astfel de om poate transforma o tragedie personală într-o victorie. Din nou, Edith Weisskopf-Joelson este cea care, așa cum am menționat anterior la pagina 126, a dat expresie speranței că logoterapia „ne poate ajuta să contracărăm anumite curente nesănătoase din cultura de astăzi a Statelor Unite, care îi acordă omului aflat în suferință șansa prea mică de a fi mândru de suferința sa și de a ajunge, astfel, să o considere ca ducând la înnobilarea, iar nu la înjosirea lui”, așa încât respectivul „nu numai că este nefericit, ci se simte și vinovat că nu este fericit”.

Vreme de un sfert de secol am condus secția de neurologie a unui mare spital și pot depune mărturie despre capacitatea pacienților mei de a transforma necazurile lor în realizări personale. Pe lângă experiența mea practică, există și alte

⁶⁴ „The Place of Logotherapy in the World Today”, *The International Forum for Logotherapy*, vol. 1, nr. 3 (1980), pp. 3-7. (n.aut.)

evidențe empirice care susțin posibilitatea omului de a găsi un sens în suferință. Cercetătorii de la Yale University School of Medicine „au fost impresionati de mulțimea prizonierilor de război americani din Vietnam care, deși au afirmat limpede că prizonieratul lor a fost extraordinar de stresant – înțesat de torturi, boli, foamete și izolare la carceră – totuși... au beneficiat de pe urma experienței prizonieratului, pe care l-au privit ca pe o etapă în creșterea personală”.⁶⁵

Dar cele mai puternice argumente în favoarea unui „optimism tragic” sunt acelea care, în limba latină, se numesc *argumenta ad hominem*. Jerry Long, ca să dau doar un exemplu, stă mărturie vie în favoarea „puterii de împotrivire a spiritului uman”, așa cum o numim în logoterapie.⁶⁶ Citez din *Texarkana Gazette*: „Jerry Long a paralizat de la gât în jos, într-un accident suferit în urma unei sărituri în apă, care l-a transformat într-o persoană quadriplegică acum trei ani. La momentul accidentului avea 17 ani. Astăzi, Long poate bate la mașină cu ajutorul unui băț pe care-l ține între dinți. «Participă» la două cursuri la Community College cu ajutorul unui aparat telefonic special. Intercomul îi permite lui Long și să audieze cursurile, dar și să ia parte la discuțiile clasei. Totodată, își ocupă timpul citind, privind la tv și scriind”. Într-o scrisoare pe care am primit-o, el îmi spunea: „Îmi văd viața plină de sens și având un scop. Atitudinea pe care am adoptat-o în ziua aceea fatală a devenit crezul meu personal de viață: mi-am frânt gâtul, dar eu nu m-am frânt. În prezent, fac primul meu curs de psihologie la colegiu. Cred că handicapul meu îmi va dezvolta doar capacitatea de a-i ajuta

⁶⁵ W. H. Sledge, J. A. Boydstun și A. J. Rabe, „Self-Concept Changes Related to War Captivity”, *Arch. Gen. Psychiatry*, 37 (1980), pp. 430-443. (n.aut.)

⁶⁶ „The Defiant Power of the Human Spirit” este titlul unei conferințe susținute de Jerry Long la al treilea Congres Mondial de Logoterapie, în iunie 1983. (n.aut.)

pe alții. Știu că, fără suferință, creșterea personală pe care am înregistrat-o nu ar fi fost cu puțință”.

Înseamnă aceasta că suferința este indispensabilă pentru a descoperi sensul? În niciun caz. Numai că insist să spun că sensul există în pofida suferinței – ba nu, chiar și în ea, așa cum o arată a doua parte a cărții de față, atunci când suferința este inevitabilă. Dacă ea poate fi evitată, lucrul cel mai plin de sens este să îi eliminăm cauza care o provoacă, fiindcă a suferi fără să fie nevoie este un comportament mai degrabă masochist, decât unul eroic. Dacă, pe de altă parte, omul nu poate schimba situația care îi cauzează suferința, el încă mai poate să-și aleagă atitudinea!⁶⁷ Long nu a ales să-și frângă gâtul, în schimb a decis să nu se lase înfrânt de ceea ce i s-a întâmplat.

După cum vedem, prioritatea constă în a schimba în mod creativ situația care ne produce suferință. Dar superioritatea constă în „a ști cum să suferi”, dacă este cazul. Și există dovezi empirice că – literalmente – „omul de rând” este de aceeași părere. Sondaje recente de opinie realizate în rândul publicului austriac arată că oamenii cei mai respectați de către marea majoritate a celor chestionați nu sunt artiștii sau savanții de seamă, nici marii oameni politici, nici personalitățile din lumea sportului, ci aceia care fac față unui destin teribil cu fruntea sus.

⁶⁷ N-am să uit interviul pe care l-am urmărit odată la televiziunea austriacă, luat unui cardiolog polonez care, în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, a ajutat la organizarea mișcării din ghetoul din Varșovia. „Ce faptă eroică!”, a exclamat reporterul. „Ascultă”, i-a replicat calm doctorul, „să pui mâna pe o armă și să tragi nu-i mare lucru; dar când SS-iștii te duc în camera de gazare sau la groapa comună ca să te execute fără pic de milă și nu-ți mai poți schimba soarta, ci poți doar să o înfrunți cu demnitate, tocmai lucrul acesta l-aș numi eu eroism”. Eroism atitudinal, ca să spunem așa. (n.aut.)

* * *

Întorcându-ne la cel de al doilea aspect al triadei tragice, respectiv la vinovăție, aș dori să plec de la un concept teologic care m-a fascinat dintotdeauna. Mă refer la acel *mysterium iniquitatis*⁶⁸, care, așa cum îl văd eu, înseamnă că o faptă condamnată rămâne, în ultimă analiză, inexplicabilă, întrucât nu poate fi derivată în întregime din factori biologici, psihologici și/sau sociali. A explica pe deplin fapta rea a unui om ar fi totuna cu a explica partinic fapta respectivului și a nu vedea în el nimic mai mult decât o mașinărie care trebuie reparată, iar nu un om responsabil. Până și criminalii înșiși urăsc să fie tratați în acest fel și preferă să fie trași la răspundere pentru fapta lor. De la un deținut care-și executa pedeapsa într-un penitenciar din Illinois am primit o scrisoare în care acesta deplângea faptul că „omului care a comis crima nu i se acordă niciodată șansa să se explice. I se oferă o mulțime de scuze din care el trebuie să aleagă. Societatea este cea blamată și în multe cazuri vina cade chiar asupra victimei”. Mai mult, când m-am adresat deținuților din San Quentin⁶⁹, le-am spus: „Sunteți oameni asemeni mie și, în această calitate, ați fost liberi să săvârșiți infracțiunea, să deveniți vinovați. Acum, desigur, sunteți răspunzători să vă ispășiți vina ridicându-vă deasupra ei, crescând dincolo de voi înșivă, prin faptul că vă schimbați în bine.” Și oamenii aceia s-au simțit înțeleși.⁷⁰ Iar de la Frank E. W., un fost deținut, am primit un bilet în care scria: „Am inițiat un grup logoterapeutic

⁶⁸ „Misterul nedreptății” sau „misterul nelegiurii” (din lat. *iniquus* = „nedrept”, „inegal”, „nelegiuit”). (n.trad.)

⁶⁹ San Quentin – închisoare de stat din California, SUA, pentru bărbați, înființată în 1852, singura închisoare din zonă dotată cu cameră de gazare. În prezent, execuția condamnatilor se face prin injecție letală. (n. trad.)

⁷⁰ Vezi Joseph B. Fabry, *The Pursuit of Meaning*, New York, Harper and Row, 1980. (n.aut.)

pentru foștii camarazi. Suntem deja 27 de veterani puternici, iar nou-veniții se mențin în libertate grație puterii noastre nobile, a celor din nucleul original. Doar unul a ajuns din nou la pușcărie, dar și el este liber astăzi.”⁷¹

În ceea ce privește conceptul de vină colectivă, eu personal consider că este nedrept să consideri o persoană responsabilă pentru comportamentul altei persoane sau al unui grup de oameni. De la finele celui de-al Doilea Război Mondial încoace nu m-am bucurat de prea mare audiență la public fiindcă am argumentat împotriva conceptului de vinovăție colectivă.⁷² Uneori, este nevoie totuși să apelez la o mulțime de artificii pedagogice pentru a-i putea dezlipi pe oameni de prejudecățile lor. Odată, o americană mi-a reproșat: „Cum de continuați să scrieți o parte din cărțile dumneavoastră în limba germană, limba lui Adolf Hitler?” Ca răspuns, am întrebat-o dacă are cutite în bucătărie și, când mi-a spus că da, m-am prefăcut îngrozit și șocat, și am exclamat: „Cum de vă mai folosiți de cutite după ce nenumărați criminali le-au folosit pentru a-și înjunghia și ucide victimele?” Abia atunci doamna a încetat să mai obiecteze împotriva faptului că scriu cărți în germană.

Cel de-al treilea aspect al triadei tragice se referă la moarte. Dar el se referă și la viață deopotrivă, pentru că, oricând, toate momentele din care este alcătuită viața înseamnă a muri, căci clipa nu se mai întoarce niciodată. Și oare nu tocmai efemeritatea este piatra de aducere aminte care ne provoacă să utilizăm cât mai bine fiecare clipă a vieții? Da, cu siguranță că este, de aici și imperativul meu: *Trăiește ca și cum ai trăi a doua oară, iar prima dată ai fi acționat la fel de greșit pe cât ești acum pe cale să o faci.*

⁷¹ Cf. Viktor E. Frankl, *The Unheard Cry for Meaning*, New York, Simon and Schuster, 1978, pp. 42-43. (n.aut.)

⁷² Vezi și Viktor E. Frankl, *Psychotherapy and Existentialism*, New York, Simon and Schuster, 1967. (n.aut.)

De fapt, șansele noastre de a acționa așa cum trebuie, prilejurile potențiale de a împlini un rost sunt afectate de ireversibilitatea vieții noastre. Dar numai potențialitățile însele sunt afectate în acest fel. Căci, de îndată ce am folosit o oportunitate și am actualizat un sens potențial, am săvârșit acest lucru o dată pentru totdeauna. L-am salvat la loc sigur, în trecut, căruia i l-am încredințat și unde l-am depozitat. Acolo, în trecut, nimic nu se mai poate pierde, ci, dimpotrivă, toate sunt depozitate în mod irevocabil și teaurizate. Fără îndoială că oamenii tind să vadă doar miriștea efemerității, să treacă cu vederea și să uite grânarele îmbelșugate ale trecutului în care au strâns recolta lor de o viață: faptele săvârșite, iubirile trăite și, nu în ultimă instanță, suferințele prin care au trecut plini de curaj și demnitate.

De aici se poate vedea că nu există motiv pentru a-i deplânge pe bătrâni. Tinerii ar trebui mai degrabă să-i invidieze. Este adevărat că persoanele în vârstă nu mai au șanse și posibilități în viitor. Dar ei au ceva mai mult de atât. În locul posibilităților din viitor, ei au realitatea trecutului – potențialitățile pe care le-au actualizat, rosturile pe care le-au atins, valorile pe care le-au realizat, și nimeni și nimic nu le mai poate lua aceste bunuri din trecut.

În ce privește posibilitatea de a găsi un sens în suferință, sensul vieții este unul necondiționat, cel puțin potențial necondiționat. Acest sens necondiționat este dublat de valoarea necondiționată pe care o are fiecare persoană în parte. Tocmai aceasta garantează calitatea nepieritoare a demnității omului. După cum viața își păstrează în mod potențial sensul în orice condiții, chiar și în cele mai nenorocite, tot așa își păstrează fiecare persoană în parte valoarea, iar asta se întâmplă pentru că se întemeiază pe valorile pe care omul le-a realizat în trecut și nu depinde de utilitatea persoanei la momentul prezent.

Mai precis, această utilitate este de obicei definită în termenii funcționării persoanei în beneficiul societății. Dar socie-

tatea de azi se caracterizează prin faptul că este orientată pe realizări și, în consecință, îi adoră pe cei care au succes și sunt fericiți, iar în mod special îi adoră pe tineri. În mod virtual ignoră valoarea acelor care sunt altcumva și, procedând astfel, estompează diferența categorică dintre a avea valoare, în sensul demnității, și a fi valoros în sensul utilității. Dacă cineva nu este conștient de această diferență și susține că valoarea individului rezidă doar în utilitatea sa prezentă, atunci, credeți-mă, numai datorită inconsecvenței sale, un astfel de om nu pledează pentru eutanasiere, în acord cu programul lui Hitler, adică pentru omorârea „din milă” a tuturor celor care și-au pierdut utilitatea din cauza vârstei înaintate, a unei boli incurabile, a degradării mintale sau a unui handicap, oricare ar fi acela.

Confundarea demnității omului cu utilitatea lui provine dintr-o confuzie conceptuală care își are rădăcinile înfipte în nihilismul contemporan, care este diseminat în multe dintre instituțiile academice și pe multe canapele psihanalitice.⁷³ Această îndoctrinare se poate produce chiar și atunci când este vorba doar de analize cu scop pregătitor. Nihilismul nu susține că nu există nimic, ci afirmă că nimic n-are sens. Iar George A. Sergent avea dreptate când a promulgat conceptul „lipsei de sens învățate”. El însuși își amintea de un medic care îi spusese: „George, trebuie să înțelegi că lumea este o glumă. Nu există dreptate, totul este la nimereală. Doar când vei realiza acest fapt îți vei da seama că este o prostie să te iei în serios. Nu există niciun scop măreț în univers. El doar este. Nu are nicio relevanță ce decizie iei astăzi despre cum să acționezi.”⁷⁴

⁷³ Referire la canapeaua lui Freud, „în stil victorian”, pe care pacienții erau invitați de acesta să se întindă în vederea unei ședințe de psihanaliză. Procedul a fost perpetuat de psihanaliști. (n.trad.)

⁷⁴ „Transference and Countertransference in Logotherapy”, *The International Forum for Logotherapy*, vol. 5, nr. 2 (Fall/Winter 1982), pp. 115-18. (n.aut.)

Nu trebuie să generalizăm această critică. În principiu, pregătirea este indispensabilă, dar, dacă așa stau lucrurile, terapeuții ar trebui să-și perceapă misiunea lor ca și cum ar consta în imunizarea împotriva nihilismului a celor pe care-i instruiesc, în loc să-i inoculeze cu un cinism care este, în fond, un mecanism de apărare împotriva propriului lor nihilism.

Logoterapeuții trebuie chiar să se conformeze unora dintre cerințele pentru instruire și licențiere stipulate de alte școli de psihoterapie. Cu alte cuvinte, dacă este nevoie, trebuie să urle dimpreună cu lupii, dar când fac acest lucru – țin să îndemn la asta – să procedeze astfel ca niște oi îmbrăcate în piei de lup. Nu este nevoie să fim nesinceri față de conceptul fundamental despre om și față de principiile filozofice de viață inerente logoterapiei. O astfel de loialitate nu este greu de păstrat din cauză că, așa cum Elisabeth S. Lukas sublinia, „în toată istoria psihoterapiei n-a mai existat nicio altă școală atât de puțin dogmatică precum este logoterapia”.⁷⁵ Iar la Primul Congres Mondial de Logoterapie (San Diego, California, 6-8 noiembrie 1980) am argumentat nu doar pentru reumanizarea psihiatriei, ci și pentru ceea ce am numit „deguruficarea logoterapiei”. Interesul meu nu este să producem papagali care să repete mecanic „cuvântul maestrului”, ci să predau ștafeta „unor spirite independente și inventive, inovatoare și creative”.

Sigmund Freud a afirmat odată: „Expuneți o mulțime cât mai pestriță de indivizi în aceleași condiții, uniforme, de înformetare. Pe măsură ce crește nevoia de hrană, diferențele dintre

⁷⁵ Logoterapia nu se impune cu sila celor interesați de psihoterapie. Nu o putem compara cu un bazar oriental, ci mai degrabă cu un supermarket. În cazul celui dintâi, clientul este abordat ca să fie făcut să cumpere; în cel din urmă, i se prezintă și i se oferă diverse lucruri din care el poate alege tot ce consideră a fi folositor și valoros. (n.aut.)

indivizi se vor estompa și în locul lor va apărea expresia uniformă a aceleiași nevoi gregare.” Slavă Domnului, Sigmund Freud a fost scutit să cunoască din interior lagărele de concentrare! Pacienții săi stau tolăniți pe o canapea plușată în stil victorian, iar nu în murdăria Auschwitz-ului. *Acolo „diferențele dintre indivizi” nu s-au „estompat”, ci dimpotrivă oamenii s-au diferențiat și mai mult unii de alții; atât porcii, cât și sfinții s-au arătat în adevărata lor lumină. Și azi, nu mai este nevoie să ezitați a folosi cuvântul „sfinți”: gândiți-vă la părintele Maximilian Kollbe⁷⁶ care a fost supus înfometării și în cele din urmă ucis printr-o injecție cu acid carbolic la Auschwitz și care în 1983 a fost canonizat.*

S-ar putea să înclinați să mă blamați pentru faptul că evoc exemple care fac excepție de la regulă. *Sed amnio praeclaratam*

⁷⁶ Maximilian Kollbe a murit la 14 august 1941, la vârsta de 47 de ani. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, Kollbe a adăpostit de persecuția nazistă refugiați din Polonia Mare, dintre care 2 000 de evrei, în mănăstirea Niepokalanów. Arestat de Gestapo în februarie 1941, a fost mutat pe 25 mai la Auschwitz, ca prizonierul cu numărul 16 670. În iulie 1941, un om din baraca lui Kollbe a fost dat dispărut, ceea ce l-a făcut pe Karl Fritzsche, comandantul lagărului, să condamne 10 persoane din baraca respectivă la moarte prin înfometare în Blocul 11 (de tristă notorietate pentru metodele de tortură aplicate), în ideea de a descuraja alte încercări de evadare (ulterior, omul respectiv a fost găsit înecat în latrina lagărului). Unul dintre cei zece oameni condamnați la moarte, Franciszek Gajowniczek, a început să plângă și să se jelească pentru familia sa. Atunci părintele Kollbe s-a oferit să fie el condamnat în locul lui. Pe durata torturii, Kollbe i-a condus în rugăciune și cântare pe cei nouă tovarăși de celulă. După trei săptămâni de înfometare și deshidratare, numai Kollbe și alți trei camarazi mai erau în viață. În cele din urmă, a fost omorât printr-o injecție cu acid carbolic. Kollbe a fost canonizat ca sfânt de Papa Ioan Paul al II-lea pe 10 octombrie 1982, în prezența lui Gajowniczek, pentru a cărui viață se jertfise. (n.trad.)

difficilia quam rara sunt („Căci orice lucru mareț este la fel de greu de înfăptuit, pe cât este de rar”), așa sună ultima frază din *Etica* lui Spinoza. Desigur, s-ar putea să întrebați dacă într-adevăr e nevoie să vorbim despre „sfinți”. N-ar fi suficient să vorbim doar despre oameni de *treabă*? Este adevărat că aceștia formează o minoritate. Ba, mai mult, ei întotdeauna vor rămâne o minoritate. Și totuși, în ei văd eu provocarea de a ne alătura minorității. Căci lumea se găsește într-o stare rea, dar aceasta va deveni încă și mai rea dacă fiecare dintre noi nu va da tot ce poate mai bun.⁷⁷

Așa că trebuie să fim vigilenți – vigilenți într-un dublu sens, căci:

- de la Auschwitz, știm de ce anume este capabil omul;
- iar de la Hiroshima știm care este miza.

⁷⁷ Ideea lui Frankl, deși accesibilă bunului-simț comun, care ne învață să luptăm pentru schimbarea în bine a lumii, se regăsește clar formulată în concepția evreiască. Este vorba de conceptul de îndreptare morală a lumii (evr. *tikun haolam*). (n.trad.)

Cărți de Viktor E. Frankl disponibile

În limbă engleză

The Doctor and the Soul. From Psychotherapy to Logotherapy. Alfred A. Knopf, New York, 1986. Paperback edition: Souvenir, London, 2004

The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy. New York and Cleveland, The World Publishing Company, 1969. Paperback edition, New American Library, New York, 1989

The Unheard Cry for Meaning. Psychotherapy and Humanism. Simon and Schuster, New York, und Hodder and Stoughton, London, 1988

Viktor Frankl – Recollections. An Autobiography. Insight Books, Perseus Books Publishing, New York 1997; Paperback edition: Perseus Book Group, New York, 2000

Man's Search for Ultimate Meaning. (A revised and extended edition of The Unconscious God; with a Foreword by Swanee Hunt). Perseus Book Publishing, New York, 1997; Paperback edition: Perseus Book Group; New York, 2000

On the Theory and Therapy of Mental Disorders. An Introduction to Logotherapy and Existential Analysis. Translated by James M. DuBois. Brunner-Routledge, London-New York ISBN: 0415950295

În limba germană

Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. Deuticke im Zsolnay Verlag, Wien 1997. Neuauflage 2005-2007, Zsolnay und dtv. In dieser Auflage erstmals ergänzt durch: Zehn Thesen über die Person.

... trotzdem ja zum Leben sagen Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. Kösel, München 2009, und dtv/Deutscher Taschenbuch Verlag, 2008

Die Psychotherapie in der Praxis. Eine kasuistische Einführung für Ärzte. Franz Deuticke, Wien, 1982; und Piper, München, 1997

Der unbewußte Gott. Psychotherapie und Religion. Kösel-Verlag, München, 1994 und dtv/Deutscher Taschenbuch Verlag, 2009

Theorie und Therapie der Neurosen. Einführung in Logotherapie und Existenzanalyse. Uni-Taschenbücher 457, Ernst Reinhardt, München- Basel, 2007

Psychotherapie für den Alltag. Rundfunkvorträge über Seelenheilkunde. Herder, Freiburg im Breisgau, 2000

Der Wille zum Sinn. Ausgewählte Vorträge über Logotherapie. Hans Huber, Bern-Stuttgart-Wien, 2005

Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie. Hans Huber, Bern, 2005

Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute. Herder, Freiburg im Breisgau, 2009

Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn. Eine Auswahl aus dem Gesamtwerk. Vorwort von Konrad Lorenz. Serie Piper 289, München, 2009

Die Sinnfrage in der Psychotherapie. Vorwort von Franz Kreuzer. Serie Piper 214, München, 1997

Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Psychologie Verlags Union, Weinheim, 1998; BELTZ Taschenbuch 2005

Was nicht in meinen Büchern steht. Lebenserinnerungen. Psychologie Verlags Union, Weinheim, 2002

Zeiten der Entscheidung. Herausgegeben von Elisabeth Lukas. Herder, Freiburg i. Br. 2000

Bergerlebnis und Sinnerfahrung. (Bilder von Christian Handl.) Tyrolia, Innsbruck-Wien 2008

Frühe Schriften 1923-1942. Herausgegeben von Gabriele Vesely-Frankl. Maudrich, Wien 2005

Gesammelte Werke, Teilband 1: ... trotzdem ja zum Leben sagen / Ausgewählte Briefe 1945-1949. Herausgegeben von A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti. Böhlau, Wien 2005

Gesammelte Werke, Teilband 2: Psychologie des Konzentrationslagers / Synchronisation in Birkenwald / Ausgewählte Texte 1945-1993. Herausgegeben von A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti. Böhlau, Wien 2006

Gesammelte Werke, Teilband 3: Die Psychotherapie in der Praxis / Und ausgewählte Texte über angewandte Psychotherapie. Herausgegeben von A. Batthyany, K. Biller und E. Fizzotti. Böhlau, Wien 2008

Viktor Frankl und Pinchas Lapide: Gottsuche und Sinnfrage. Gütersloh 2005

Despre autor

Viktor E. Frankl a fost profesor de neurologie și psihiatrie la University of Vienna Medical School și a deținut și funcția de Distinguished Professor of Logotherapy la U. S. International University. Este fondatorul a ceea ce s-a numit ulterior Cea de-a treia școală vieneză de psihoterapie (după psihanaliza lui Freud și psihologia individuală a lui Adler) – școala de logoterapie.

Născut în 1905, Frankl a primit titlul de doctor în medicină și pe cel de doctor în filozofie din partea Universității din Viena. În timpul celui de-al Doilea Război Mondial a stat închis trei ani la Auschwitz, Dachau și în alte lagăre de concentrare.

Doctorul Frankl și-a făcut debutul publicistic în 1924 în International Journal of Psychoanalysis, urmat de apariția a 27 de cărți, traduse în 19 limbi, inclusiv în japoneză și în chineză. A fost profesor asociat la Harvard, la Duquesne University și la Southern Methodist University. O serie de distincții onorifice i-au fost conferite de Loyola University din Chicago, Edgely College, Rockford College și de Mount Mary College, dar și de universități din Brazilia, Venezuela și Africa de Sud. În calitate de profesor asociat, a ținut cursuri la universități din toată lumea și a efectuat 52 de turnee de conferințe doar pe teritoriul Statelor Unite. A fost președintele Societății Medicale Austriece de Psihoterapie și membru onorific al Academiei Austriece de Știință.